4 Grupe sanguine, 4 Diete

ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGUINE

Dieta

INDIVIDUALIZATĂ

cu soluții de menținere a sănătății, de prelungire a vieții şi obținere a greutății ideale

Dr. Peter J. D'Adamo

cu Catherine Whitney

at Right 4 Your Type, Peter D'Adamo with Catherine Whitney
QP98.D33 1996 96-35510CIP
613 dc20
ISBN 0-399-14255-X

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

G. P. PUTNAM'S SONS
Publishers since 1838
200 Madison Avenue
New York, NY 10016

Fitzgerald, Lance P.] Copyright © 1997 by Hoop-A-Joop, LLC
Published by the arrangement with [Fitzgerald, Lance P.] G. P. Putnam's Sons, [Fitzgerald, Lance P.] a division of Penguin Putnam Inc., New York
Toate drepturile sunt rezervate. Reproducerea acestei cărţi sau a unei părţi din aceasta nu se poate face sub nici o formă fără permisiune.

limentaţia adecvată celor 4 grupe sanguine
eter D'Adamo cu Catherine Whitney
raducere din limba engleză

raducere: Dr. şt. med. Brehar-Cioflec Dana
onsultant ştiinţific probleme
nedicale şi de nutriţie umană - Dr. şt. med. Garban-Daranyi Gabri
Consultant ştiinţific Biochimie - Prof. Univ. Dr. Garban Zeno

Copyright © Ediţia în limba română, 2001
S.C. California Fitness România S.R.L.

Editura ROATA, Bucureşti, 2004
SBN 973-7807-03-0

În memoria bunului meu prieten,
JOHN J. MOSKO (1919-1992)

„Această zi este numită ospățul lui Crispian:
Cel care supraviețuiește acestei zile și ajunge acasă în siguranță,
Va umbla pe vârful picioarelor atunci când această zi este pomenită,
Și se va însufleți la auzul numelui de Crispian.“

NOTĂ IMPORTANTĂ: Această carte nu este gândită ca substitut pentru recomandările de specialitate ale medicilor sau ale altor persoane angajate în domeniul îngrijirii sănătăţii. Mai curând, ea are scopul de a oferi informaţii care să-l ajute pe cititor să coopereze cu medicii şi cu angajaţii din domeniul sanitar, într-o încercare comună de optimizare a sănătăţii.

Identităţile persoanelor descrise în prezentările de caz au fost modificate pentru a proteja confidenţialitatea pacienţilor.

Editorul şi autorul nu sunt responsabili pentru nici un fel de bunuri şi/sau servicii oferite sau citate în acestă carte şi îşi exprimă în mod expres delimitarea faţă de îndeplinirea de cereri de orice astfel de bunuri şi/sau servicii şi faţă de orice daune, pierderi sau cheltuieli faţă de persoane sau proprietăţi decurgând din/sau corelându-se cu acestea.

Cuprins

INTRODUCERE

Munca a două vieţi

Am considerat că nu există pe faţa pământului doi oameni identici, nici două persoane care să aibă aceleaşi amprente digitale, amprente ale buzelor sau amprente vocale. Nu există două fire de iarbă sau doi fulgi de zăpadă la fel. Deoarece toţi oamenii sunt diferiţi, m-am gândit că nu este logic ca ei să mănânce aceleaşi feluri de alimente. A devenit clar pentru mine că, de vreme ce fiecare persoană este găzduită într-un trup aparte, cu diferite părţi forte, slăbiciuni şi nevoi nutriţionale, singura modalitate de a menţine sănătatea sau de a vindeca boala este ajustarea la nevoile specifice fiecărui pacient în parte.

James D'Adamo,
tatăl meu

GRUPA DUMNEAVOASTRĂ SANGUINĂ ESTE CHEIA CARE descuie uşa spre misterele sănătăţii, bolii, longevităţii, vitalităţii fizice şi puterii emoţionale. Grupa sanguină determină susceptibilitatea dumneavoastră la boală, alimentele pe care trebuie să le mâncaţi şi modul în care trebuie să vă antrenaţi. Ea reprezintă un factor în cadrul nivelurilor dumneavoastră energetice, al eficienţei cu care „ardeţi" caloriile, în răspunsul dumneavoastră emoţional la stres şi poate în însăşi personalitatea dumneavoastră.

Legătura între grupa sanguină şi alimentaţie poate părea radicală dar nu este. Suntem conştienţi de multă vreme de lipsa unei conexiuni în înţelegerea acestui proces, care duce fie spre starea de bine, fie la îmbolnăvire. Trebuia să existe un motiv pentru care apăreau atâtea paradoxuri în studiile nutriţionale şi în supravieţuirea în urma bolilor. Trebuia, de asemenea, să existe o explicaţie a faptului că unii oameni erau capabili să piardă în greutate urmând

anumite diete, în timp ce alții nu, că unii oameni își mențineau vitalitatea la vârste înaintate, în timp ce alții se deteriorau mental și fizic. Analiza grupelor sanguine ne-a furnizat o modalitate de a explica aceste paradoxuri. Și cu cât explorăm mai mult conexiunea, cu atât ea devine mai validă.

Grupele sanguine sunt fundamentale precum însăși creația. În logica supremă a naturii, grupele sanguine urmează un traseu neîntrerupt de la cel mai timpuriu moment al creației umane până în prezent. Ele sunt semnătura strămoșilor noștri pe indestructibilul drum al istoriei.

Acum am început să descoperim cum să folosim grupa sanguină ca amprentă celulară care dezvăluie multe din misterele majore ce marchează demersul nostru de stabilire a sănătății. Această lucrare este o prelungire a recentelor descoperiri fundamentale cu privire la acidul dezoxiribonucleic (ADN) uman. Accepțiunea noastră despre grupele sanguine duce știința geneticii cu un pas înainte, prin afirmarea fără echivoc a faptului că fiecare ființă umană este absolut unică. Nu există stiluri de viață sau diete corecte sau greșite. Opțiuni corecte sau greșite se pot face doar în baza codurilor noastre genetice individuale.

Cum am descoperit veriga absentă

MUNCA MEA în domeniul analizei grupelor sanguine este desăvârșirea unei căutări de o viață – nu numai a mea, dar și a tatălui meu. Sunt un medic naturist de a doua generație. Dr. James D'Adamo, tatăl meu, a absolvit un colegiu naturist (un program postuniversitar de 4 ani) în 1957 și apoi a studiat în Europa la câteva dintre marile stațiuni balneare. El a observat că, deși mulți pacienți evoluau favorabil sub regimuri strict vegetariene și hipolipidice, care sunt emblema „bucătăriei balneoclimaterice", o parte dintre ei nu păreau să facă progrese, iar unii evoluau chiar nefavorabil. Fiind un om sensibil și cu serioase abilități de deducție și pătrundere, tatăl meu s-a gândit că trebuie să existe un fel de marcaj pe care l-ar putea folosi pentru a stabili diferențele între necesitățile de alimentație ale pacienților săi. El s-a gândit că, de vreme ce sângele era surs

nutrițională principală a organismului, poate că unele caracteristici ale sângelui ar putea ajuta la identificarea acestor diferențe. Tatăl meu a început să-și testeze teoria prin determinarea grupelor sanguine ale pacienților săi și observând reacțiile individuale la diferite diete prescrise.

De-a lungul anilor și studiind nenumărați pacienți, a început să se contureze un model. El a observat că pacienții care aveau grupa sanguină A păreau să evolueze nefavorabil la diete hiperproteice, care includeau cantități generoase de carne, dar evoluau foarte bine cu proteine vegetale, cum ar fi soia și tofu. Produsele lactate tindeau să determine producerea unor cantități apreciabile de secreții mucoase în sinusurile și căile respiratorii ale celor cu grupa sanguină A. Atunci când erau sfătuiți să crească nivelul activității și exercițiilor fizice, pacienții cu grupa sanguină A simțeau oboseală și stare de rău, când efectuau forme mai ușoare de exerciții, cum ar fi yoga, ei se simțeau vioi și plini de energie.

Pe de altă parte, pacienții cu grupa O se simțeau mai bine cu diete hiperproteice și erau înviorați de activități fizice intense, cum ar fi jogging și aerobic. Cu cât tatăl meu testa diferite grupe sanguine, cu atât mai mare era convingerea sa că fiecare dintre ei parcurgea un drum diferit spre însănătoșire.

Inspirat de zicala „Mâncarea unui om este otrava altuia", tatăl meu și-a structurat observațiile și recomandările privitoare la dietă într-o carte intitulată *Alimentația Unui Om*. La publicarea cărții în 1980, eu eram în al treilea an de studii naturiste la Colegiul John Bastyr din Seattle. În această perioadă se observau reușite revoluționare în domeniul educației naturiste. Țelul Colegiului Bastyr era nici mai mult, nici mai puțin decât de a crea medicul alternativ complet, egal din punct de vedere intelectual și științific cu un medic internist, dar cu pregătire naturistă de specialitate. Pentru prima dată, tehnicile, procedeele și substanțele naturiste puteau fi evaluate științific cu ajutorul tehnologiei moderne. Am așteptat o ocazie de a cerceta teoria tatălui meu cu privire la grupele sanguine. Doream să mă asigur că avea validitate științifică. Șansa mea s-a ivit în 1982, anul în care am absolvit, când, în cadrul stagiului clinic, am început să studiez literatura medicală pentru a vedea dacă puteam găsi vreo corelație între grupele sanguine ABO și predilecția pentru anumite boli, și dacă una dintre acestea susținea teoria tatălui meu cu privire

la alimentaţie. Deoarece cartea tatălui meu se baza mai curând pe impresiile sale subiective asupra grupelor sanguine decât pe o metodă obiectivă de evaluare, nu eram sigur că voi putea să găsesc o bază ştiinţifică pentru teoriile sale. Dar am rămas surprins de ce aveam să aflu.

Primul meu progres a constat în descoperirea faptului că două boli gastrice majore erau asociate cu grupa sanguină. Prima era ulcerul peptic, stare adesea corelată cu niveluri peste medie ale acidităţii gastrice. Această stare a fost raportată mai frecvent la persoanele cu grupa sanguină O decât la cele cu alte grupe sanguine. Am fost imediat intrigat, deoarece tatăl meu observase că pacienţii cu grupa sanguină O evoluau favorabil cu diete proteice pe bază de produse de origine animală – alimente care necesită o cantitate mai mare de acid gastric pentru o digestie adecvată.

A doua corelaţie a fost asocierea între grupa sanguină A şi cancerul gastric. Cancerul gastric a fost frecvent legat de nivelurile scăzute ale secreţiei acidului gastric, cum ar fi anemia pernicioasă, o altă tulburare depistată mai frecvent la indivizii cu grupa sanguină A. Anemia pernicioasă este legată de deficitul de vitamină B-12, care necesită un anumit nivel al acidului gastric pentru a fi absorbită.

Studiind aceste fapte mi-am dat seama că, pe de o parte, persoanele cu grupa sanguină O aveau predispoziţie la o boală asociată cu o cantitate prea mare de acid gastric, în timp ce, pe de altă parte, persoanele cu grupa sanguină A aveau predispoziţie la două boli asociate cu cantităţi prea reduse de acid gastric.

Aceasta era veriga de legătură pe care o căutasem. Exista în mod sigur o bază ştiinţifică pentru observaţiile tatălui meu. Şi astfel a început relaţia mea durabilă cu ştiinţa şi antropologia grupelor sanguine. Cu timpul, am descoperit că cercetările iniţiale ale tatălui meu asupra corelaţiei între grupa sanguină, alimentaţie şi sănătate erau cu mult mai semnificative decât îşi imaginase chiar el.

Patru soluţii simple pentru a dezlega misterele vieţii

AM CRESCUT într-o familie în care predomina grupa sanguină A şi, datorită cercetărilor tatălui meu, consumam, în principal, alimente de

tip vegetarian constând din tofu, legume fierte în aburi şi salate. Copil fiind, eram adesea stânjenit şi mă simţeam oarecum frustrat, deoarece nici unul dintre prietenii mei nu mâncau alimente ciudate precum tofu. Dimpotrivă, ei se angajau cu entuziasm într-un alt tip de alimentaţie, considerată „revoluţionară" şi de mare succes în anii '50; alimentaţia lor consta din hamburgeri, hot dogs, cartofi prăjiţi în grăsime, acadele, îngheţată şi o mulţime de siropuri.

Şi astăzi mănânc la fel ca atunci când eram copil, şi îmi place la nebunie. În fiecare zi mănânc alimentele după care tânjeşte grupa sanguină A şi este deosebit de satisfăcător.

În această carte vă voi relata despre relaţia fundamentală dintre grupa sanguină a fiecărui individ în parte şi opţiunile de alimentaţie şi stil de viaţă care ar putea să vă asigure o trăire optimă a vieţii. Esenţa corelaţiei cu grupa sanguină rezidă în următoarele aspecte:

- Grupa sanguină – O, A, B sau AB – este o puternică amprentă genetică care identifică la fel de sigur ca şi ADN-ul.
- Dacă utilizaţi caracteristicile individuale ale grupei sanguine drept ghid pentru alimentaţie şi mod de viaţă, veţi fi mai sănătoşi, veţi atinge în mod natural greutatea corporală ideală şi veţi încetini procesul de îmbătrânire.
- Grupa sanguină reprezintă o măsură mai sigură a identităţii decât rasa, cultura sau factorul geografic. Ea este un marker genetic al identităţii, un ghid care arată cum puteţi trăi în cel mai sănătos mod.
- Cheia semnificaţiei grupei sanguine poate fi găsită în povestea evoluţiei umane: grupa O este cea mai veche; grupa A a evoluat în cursul societăţii agrariene; grupa B a apărut pe când oamenii migrau spre nord, în teritorii mai reci, mai aspre; grupa AB a fost o adaptare minuţioasă, modernă, un rezultat al amestecurilor combinate ale grupurilor disparate. Această istorie evolutivă se corelează cu necesităţile nutriţionale corespunzătoare fiecărei grupe sanguine în prezent.

Ce este acest factor remarcabil, grupa sanguină?

Grupa sanguină este una dintre cele câteva variaţii recunoscute medical, asemănătoare cu culoarea părului şi a ochilor. Multe dintre

aceste variaţii, cum ar fi tiparele amprentelor digitale şi mai recenta analiză a ADN, sunt folosite pe scară largă de către specialiştii în medicină legală şi criminalistică, ca şi de către cei care cercetează cauzele şi tratamentele bolilor. Grupa sanguină este, în toate privinţele, la fel de semnificativă ca alte variaţii. Din multe puncte de vedere, constituie un instrument de măsură chiar mai util. Analiza grupei sanguine este un sistem logic. Informaţia este simplu de însuşit şi uşor de aplicat. Am transmis acest sistem multor medici care îmi spun că obţin rezultate bune cu pacienţii care le urmează recomandările. Astăzi vi-l voi transmite dumneavoastră. Învăţând principiile analizei grupelor sanguine, puteţi găsi alimentaţia optimă pentru dumneavoastră şi pentru membrii familiei. Puteţi să stabiliţi cu precizie alimentele care vă fac rău, care contribuie la creşterea greutăţii corporale şi care duc la boli cronice.

Mai devreme, mi-am dat seama că analiza grupelor sanguine oferea un mijloc puternic de a interpreta variaţiile individuale în caz de boală şi în starea de sănătate. Dată fiind cantitatea de date ştiinţifice disponibile, este surprinzător că efectele grupelor sanguine asupra sănătăţii noastre nu au primit atenţia cuvenită. Dar acum sunt pregătit să fac disponibilă această informaţie – nu doar pentru colegii mei cercetători şi pentru membrii comunităţii medicale, ci şi pentru dumneavoastră.

La prima vedere, ştiinţa grupelor sanguine poate fi descurajantă, dar vă asigur că este la fel de simplă şi fundamentală ca viaţa însăşi. Vă voi povesti despre vechiul drum al evoluţiei grupelor sanguine (la fel de consolidat ca povestea istoriei umane) şi voi demitiza ştiinţa grupelor sanguine, pentru a furniza un plan clar şi simplu pe care să-l puteţi urma.

Îmi dau seama că aceasta este, poate, o idee complet nouă pentru dumneavoastră. Puţini oameni se gândesc la implicaţiile grupei lor sanguine, deşi aceasta reprezintă o forţă genetică puternică. S-ar putea să fiţi şovăitori în a vă avânta într-un astfel de teritoriu nefamiliar, chiar dacă argumentele ştiinţifice par convingătoare. Vă rog să faceţi doar trei lucruri: discutaţi cu medicul înainte de a începe, aflaţi-vă grupa sanguină dacă nu o cunoaşteţi deja şi încercaţi dieta grupei sanguine timp de cel puţin două săptămâni. Cei mai mulţi dintre pacienţii mei sesizează unele rezultate în decursul

acestei perioade de timp – energie crescută, scădere în greutate, o reducere a acuzelor digestive şi o ameliorare a problemelor cronice cum ar fi astmul, cefaleea şi pirozisul.

Oferiţi dietei grupei sanguine şansa de a vă aduce beneficiile pe care le-am constatat la mai mult de patru mii de oameni care au urmat o asemenea dietă. Convingeţi-vă singuri că sângele nu numai că asigură organismului dumneavoastră elementele nutritive cele mai importante, dar se dovedeşte acum a fi şi un mijloc de păstrare a sănătăţii dumneavoastră în viitor.

PARTEA I

IDENTITATEA GRUPEI SANGUINE

UNU

Grupa sanguină:

Adevărata revoluție a evoluției

SÂNGELE ESTE ÎNSĂȘI VIAȚA. ESTE FORȚA PRIMORDIALĂ care alimentează puterea și misterul nașterii, ororile bolii, ale războiului și ale morții violente. Civilizații întregi au fost construite pe baza legăturilor de sânge. Triburi, clanuri și monarhii depind de ele. Nu putem exista fără sânge – la propriu sau la figurat.

Sângele este magic. Sângele este mistic. Sângele este alchimic. Apare de-a lungul istoriei umane drept un simbol profund religios și cultural. Popoarele antice îl amestecau și îl beau ca simbol al unității și loialității. Din cele mai vechi timpuri, vânătorii efectuau ritualuri, pentru a liniști spiritele animalelor ucise, adăugând ca ofrandă sângele animal și mânjindu-și fețele și trupurile cu acesta. Sângele mielului era plasat ca semn pe colibele robilor evrei în Egipt astfel încât Îngerul Morții să treacă peste ele. Se spune că Moise ar fi transformat apele Egiptului în sânge în lupta sa pentru a-și elibera poporul. Sângele simbolic al lui Isus Cristos a fost, timp de aproape două mii de ani, un punct central în majoritatea riturilor sacre ale creștinătății.

Sângele evocă o imagistică atât de bogată și sacră deoarece este în realitate atât de extraordinar. Nu numai că el asigură sistemele complexe de eliberare și apărare ce sunt necesare pentru însăși

existenţa noastră, dar este şi o piatră de temelie pentru umanitate – o oglindă în care putem recunoaşte slabele urme ale călătoriei noastre.

În ultimii patruzeci de ani am putut utiliza markeri biologici, cum ar fi grupele sanguine, pentru a întocmi o hartă cu mişcările şi grupările strămoşilor noştri. Aflând modul cum aceşti oameni din vechime s-au adaptat la provocările ridicate de climă, germeni şi hrană, aflate în continuă schimbare, învăţăm despre noi înşine. Modificările climaterice şi hrana disponibilă au produs noi grupe sanguine. Grupa sanguină este cordonul neîntrerupt care ne leagă unii de alţii.

În ultimă instanţă, diferenţele între grupele sanguine reflectă capacitatea de adaptare a omului la diferite solicitări din partea mediului extern. În cea mai mare parte, aceste solicitări au avut impact asupra sistemului digestiv şi a celui imunitar: de exemplu, o singură bucată de carne stricată ar putea să vă fie fatală, o tăietură sau o zgârietură ar putea evolua spre o infecţie letală. Totuşi, rasa umană a supravieţuit. Iar povestea acestei supravieţuiri este indisolubil legată de sistemul nostru digestiv, precum şi de cel imunitar. În aceste două zone se regăsesc majoritatea diferenţelor dintre grupele sanguine.

Istoria umanităţii

ISTORIA umanităţii este istoria supravieţuirii. Mai exact, este povestea locurilor în care trăiau oamenii şi a ceea ce puteau mânca acolo. Este povestea hranei – a găsirii şi a deplasării necesare pentru descoperirea ei. Nu ştim cu siguranţă când a început evoluţia umană. Neanderthalienii, primii humanoizi pe care îi cunoaştem, poate să se fi dezvoltat cu 500.000 de ani în urmă.

Ceea ce ştim este că preistoria umană a început în Africa, unde am evoluat de la fiinţele humanoide. Viaţa în timpurile străvechi era scurtă, grea şi brutală. Oamenii mureau într-o mie de feluri – de infecţii, paraziţi, atacuri ale animalelor, fracturi osoase, naştere – şi mureau tineri.

Primii oameni trebuie să fi petrecut momente îngrozitoare asigurându-şi existenţa în acest mediu sălbatic. Dinţii lor erau scurţi

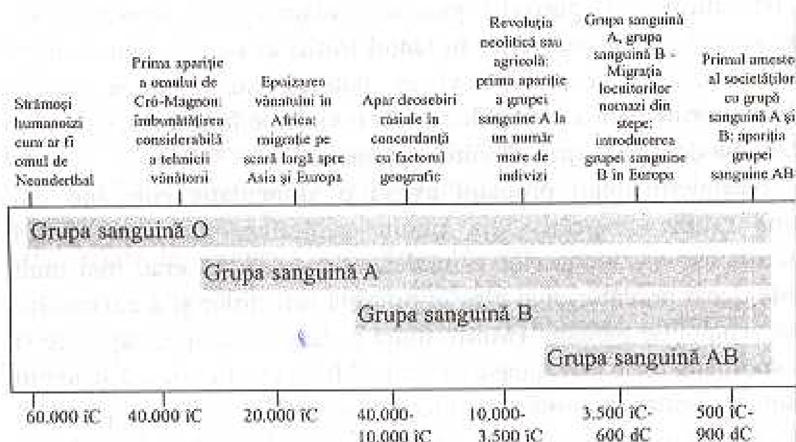
și neascuțiți – nepotriviți pentru a ataca. Spre deosebire de majoritatea concurenților lor în lanțul trofic, ei nu posedau abilități speciale în ceea ce privește viteza, puterea sau agilitatea. Inițial, calitatea principală a oamenilor a fost o viclenie înnăscută, care mai târziu s-a dezvoltat spre gândirea rațională.

Neanderthalienii probabil aveau o alimentație constând din hrană crudă, respectiv din plante sălbatice, larve și resturi descompuse ale victimelor animalelor de pradă. Ei erau mai mult pradă decât prădător, mai ales în privința infecțiilor și a calamității reprezentate de paraziți. (Mulți dintre paraziții, viermii, căpușele și microorganismele infecțioase găsite în Africa nu stimulează sistemul imunitar pentru a produce anticorpi specifici, deoarece probabil primii oameni, având grupa sanguină O, beneficiau deja de protecție prin anticorpii dobândiți la naștere.)

Pe măsură ce rasa umană a migrat și a fost forțată să-și adapteze alimentația la condițiile în schimbare, noua alimentație a provocat adaptări la nivelul tractului digestiv și al sistemului imunitar, inițial necesare pentru supraviețuire, iar apoi pentru fortificare, în fiecare nou habitat. Aceste modificări sunt reflectate în dezvoltarea grupelor sanguine, care par să fi survenit în momente critice ale dezvoltării umane:

1. Ascensiunea oamenilor în vârful lanțului trofic (evoluția grupei O spre expresia sa deplină).
2. Schimbarea stilului de viață de la cel de vânător-culegător la unul agrarian, mai domestic (apariția grupei A).
3. Fuziunea și migrarea raselor din Africa de baștină spre Europa, Asia și cele două Americi (dezvoltarea grupei B).
4. Procesul contemporan de amestec al grupurilor disparate (apariția grupei AB).

Fiecare grupă sanguină conține mesajul genetic al alimentației și comportamentelor strămoșilor noștri și, deși ne găsim la o mare distanță de istoria timpurie, multe dintre caracteristicile lor încă ne afectează. Cunoașterea acestor predispoziții ne ajută să înțelegem logica alimentației corespunzătoare grupelor sanguine.



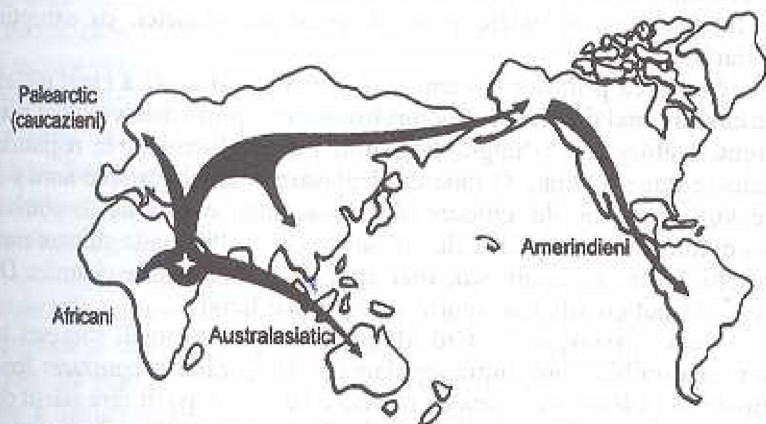
Coordonata temporală a corelației grupă sanguină-antropologie. Începând din c mai vechi timpuri, diagrama pune în lumină diferite aspecte ale dezvoltării um în corelație cu apariția grupelor sanguine. Este interesant că schimbările revc ționare ale grupelor sanguine prezintă o încadrare cronologică aproape biblică. timpurile când toți oamenii aveau grupa sanguină O (perioada cea mai îndelung ocupau un spațiu restrâns și consumau același tip de hrană, nu era necesară nic schimbare ulterioară. Totuși, o dată cu creșterea populației și cu migrațiile conse tive, variația s-a accelerat. Următoarele grupe sanguine, A și B, nu datează de mult de 15.000 până la 25.000 de ani, iar grupa AB este cu mult mai recentă.

„O" semnifică vechimea

APARIȚIA strămoșilor noștri de Crô-Magnon în jurul anului 40.0 înainte de Cristos, a propulsat specia umană în vârful lanțului trof făcându-i pe aceștia cei mai periculoși prădători de pe pământ. Ei început să vâneze în haite organizate. În scurt timp, ei au f capabili să făurească arme și să folosească unelte. Aceste avans majore le-au conferit putere și superioritate dincolo de capacitățile fizice naturale.

Vânători iscusiți și de temut, în curând, oamenii de Crô-Magn nu au mai avut multe motive să se teamă de nici unul dintre riv lor naturali. În lipsa altor prădători naturali în afară de ei înșiși, a a loc o explozie a populației. Proteinele – carnea – reprezentau su lor de energie și acesta a fost momentul în care atributele digest ale grupei sanguine O au atins expresia cea mai deplină.

Oamenii se simțeau mai bine consumând carne și le-a f necesară o perioadă remarcabil de scurtă ca să extermine vâna mare din zona lor de vânătoare. Numărul de oameni care trebu hrăniți era din ce în ce mai mare, astfel încât competiția pentru ca



De la baza lor din patria ancestrală din Africa, primii vânători-culegători cu grupa sanguină O rătăceau pe tot întinsul Africii şi pătrundeau în Europa şi în Asia în căutare de noi surse de vânat. Când au întâlnit condiţii de mediu în schimbare, ei au început să dezvolte caracteristici rasiale moderne.

a devenit acerbă. Vânătorii au început să se lupte şi să-i ucidă pe cei care încălcau ceea ce ei susţineau că erau în exclusivitate teritoriile lor de vânătoare. Ca întotdeauna, fiinţele umane şi-au găsit cel mai mare duşman în ei înşişi. Zonele bune de vânătoare au devenit rare. A început migraţia rasei umane.

În jurul anului 30.000 înainte de Cristos, bande de vânători călătoreau din ce în ce mai departe în căutarea cărnii. Atunci când o schimbare a vânturilor a secat ceea ce fusese un teren fertil de vânătoare în Sahara şi când zonele nordice anterior îngheţate au început să se încălzească, ei au început să părăsească Africa, îndreptându-se spre Europa şi Asia.

Această mişcare a însămânţat planeta cu populaţia sa de bază, care avea grupa sanguină O, grupa sanguină predominantă chiar şi în ziua de astăzi.

În jurul anului 20.000 înainte de Cristos, oamenii de Crô-Magnon se mutaseră în totalitate în Europa şi Asia, decimând turmele numeroase de vânat în asemenea măsură încât era necesară găsirea altor alimente. Cercetând fiecare nouă zonă în căutarea oricărui lucru comestibil, este probabil că oamenii carnivori au devenit rapid omnivori, cu o alimentaţie mixtă de boabe, viermi, nuci, rădăcini şi animale mici. Populaţiile au înflorit de-a lungul coastelor lacurilor şi

râurilor planetei, unde peștii și alte surse de hrană se găseau din abundență. În jurul anului 10.000 înainte de Cristos, oamenii ocupau în întregime principalele zone de uscat ale planetei, cu excepția Antarcticii.

Mișcarea primilor oameni spre climate mai aspre a creat pielea de culoare mai deschisă, structuri osoase mai puțin masive și păr mai drept. Natura, de-a lungul timpului, i-a reaclimatizat la regiunile terestre unde locuiau. O dată cu deplasarea oamenilor spre nord s-a dezvoltat pielea de culoare deschisă, mai rezistentă împotriva degerăturilor decât pielea de culoare închisă. Pielea de culoare mai deschisă era, de asemenea, mai aptă de a metaboliza vitamina D, într-un ținut cu zile mai scurte și nopți mai lungi.

Uneori, oamenii de Crô-Magnon se epuizau total; succesul le devenea un blestem. Suprapopularea a dus curând la epuizarea teritoriilor de vânătoare. Ceea ce păruse odată un depozit fără sfârșit de vânat s-a redus drastic. Aceasta a dus la o concurență crescută pentru carnea rămasă. Concurența a dus la război, iar războiul a dus la migrații ulterioare.

„A" semnifică agrarian

GRUPA SANGUINĂ A a apărut undeva în Asia sau în Orientul Mijlociu între 25.000 și 15.000 înainte de Cristos, ca răspuns la noile condiții de mediu. A apărut la apogeul perioadei Neoliticului, sau a Noii Epoci de Piatră, care a urmat după Vechea Epocă de Piatră, sau perioada Paleoliticului, a vânătorilor Crô-Magnon. Agricultura și domesticirea animalelor erau caracteristicile culturii acestei perioade.

Cultivarea cerealelor și creșterea vitelor a schimbat totul. Capabili pentru întâia oară să-și anticipeze existența imediată și să se întrețină pe sine, oamenii au întemeiat comunități stabile și structuri de viață permanente. Acest stil de viață radical diferit, o modificare majoră a hranei și a mediului înconjurător, a determinat o mutație cu totul nouă la nivelul tubului digestiv și al sistemului imunitar ale oamenilor neolitici – o mutație care le-a permis să tolereze și să asimileze mai bine cerealele cultivate și alte produse agricole. A apărut grupa sanguină A.

Stabilirea în comunități permanente de fermieri prezenta noi provocări de dezvoltare. Aptitudinile necesare pentru a vâna în comun au făcut acum loc unui nou tip de societate cooperatistă.

Pentru prima dată, îndemânarea specifică a unui individ de a face un anumit lucru depindea de îndemânarea altor indivizi pentru a înfăptui un alt lucru, diferit. De exemplu, morarul depindea de fermier, care îi aducea recolta sa, fermierul depindea de morar ca să îi macine grânele. Hrana nu mai era percepută doar ca sursă imediată de alimentație sau uneori ca obiect. Câmpurile trebuiau drenate și cultivate anticipându-se o recompensă ulterioară. Planificarea și munca în colaborare cu alții au devenit lege. Din punct de vedere psihologic, acestea sunt caracteristici la care cei cu grupa sanguină A excelează – probabil o altă adaptare la mediu.

Gena pentru grupa sanguină A a început să se dezvolte în societățile agrariene timpurii. Mutația genetică ce a produs grupa sanguină A din grupa sanguină O s-a produs rapid – atât de rapid încât rata mutației era comparabilă (chiar de patru ori mai mare) cu cea a Drosophilei, musculița de oțet, deținătoarea recordului în domeniul ratei mutațiilor.

Care ar fi putut fi motivul pentru această extraordinară rată a mutațiilor umane de la grupa sanguină O la grupa A? Motivul era supraviețuirea. Supraviețuirea celui mai puternic într-o societate aglomerată. Deoarece grupa sanguină A a dovedit o rezistență mai mare la infecțiile obișnuite în zonele cu densitate mare a populației, societățile urbane, industrializate au devenit rapid de grupă sanguină A. Chiar astăzi, supraviețuitorii ciumei, holerei și variolei prezintă o predominanță a grupei sanguine A față de grupa O.

În final, gena pentru grupa sanguină A s-a răspândit dincolo de Asia și Orientul Mijlociu, până în Europa de Vest, dusă de indo-europeni, care au pătruns adânc în teritoriile populațiilor pre-neolitice. Hoardele de indo-europeni au apărut inițial în sudul Rusiei centrale, între 3.500 și 2.000 înainte de Cristos, și au înaintat spre sud până în vârful Asiei de sud-vest, dând naștere populațiilor și popoarelor din Iran și Afganistan. Dezvoltându-se continuu, ei au înaintat mai departe spre vest, în Europa. Invazia indo-europenilor a constituit în fapt originara revoluționare a alimentației. Invazia a introdus noi obiceiuri alimentare cu repercusiuni asupra sistemului imunitar și tractului digestiv mai puțin complex al vânătorilor-culegători timpurii, iar aceste modificări au fost atât de profunde încât au provocat stresul necesar răspândirii genei grupei sanguine A. Cu timpul, sistemul digestiv al vânătorilor-culegători și-a pierdut capacitatea de a prelucra hrana carnivoră pre-agricolă.

Astăzi, sângele grupei A este încă întâlnit cu frecvenţa cea mai mare la vest-europeni. Frecvenţa grupei sanguine A scade pe măsură ce ne deplasăm dinspre Europa vestică spre est, călcând pe urmele străvechilor tipare de migrare. Persoanele cu grupa sanguină A se găsesc în grupuri mari de-a lungul Mediteranei, Adriaticii şi a Mării Egee, mai ales în Corsica, Sardinia, Spania, Turcia şi în Balcani. Japonezii, de asemenea, prezintă unele dintre cele mai mari concentrări de indivizi cu grupa sanguină A din Asia de est, alături de un număr mai mic de indivizi cu grupa sanguină B.

Grupa sanguină A a apărut în urma mutaţiei grupei O, ca răspuns la numărul mare de infecţii provocate de extinderea numerică a populaţiei şi la modificările majore ale alimentaţiei. Profilarea grupei sanguine B a cunoscut o altă evoluţie.

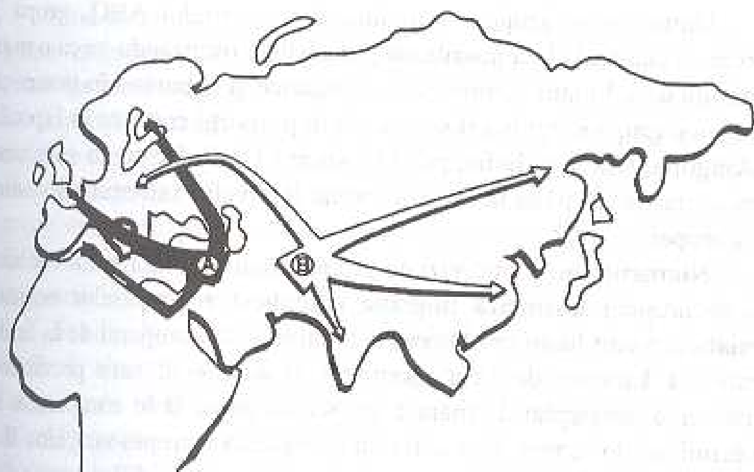
„B" semnifică echilibrul

GRUPA SANGUINĂ B s-a dezvoltat între 10.000 şi 15.000 înainte de Cristos, în zona podişului Himalaya – actualmente parte a Pakistanului şi Indiei.

Prin dislocarea din savanele fierbinţi, luxuriante ale Africii de Est în podişurile reci, aspre ale Himalaiei, grupa sanguină B se poate să fi apărut iniţial ca răspuns la modificările de climă. A apărut mai întâi în India sau în regiunea Ural din Asia, în cadrul unui amestec de triburi caucaziene şi mongole. Această nouă grupă sanguină a devenit în curând caracteristică marilor triburi de locuitori ai stepelor, care până în momentul respectiv dominau câmpiile euro-asiatice.

O dată cu deplasarea mongolilor de-a lungul Asiei, gena grupei sanguine B se înstăpânea tot mai ferm. Mongolii s-au răspândit spre nord, construind o cultură dependentă de păstorit şi domesticirea animalelor – după cum reflecta alimentaţia lor compusă din carne şi produse lactate preparate.

Două tipuri distincte de indivizi cu grupa sanguină B au apărut în timp ce nomazii păstori pătrundeau în Asia: un grup agrar, relativ sedentar, în sud şi sud-est şi o societate nomadă, războinică, ce cucerea nordul şi vestul. Nomazii erau călăreţi desăvârşiţi care au pătruns adânc în Europa de Est, iar gena pentru grupa sanguină B



Originile și deplasările grupelor sanguine A și B. De la apariția sa în Asia și Orientul Mijlociu, gena pentru grupa sanguină A a fost transportată de către popoarele indo-europene în Europa de Nord și de Vest. Alte migrații au transportat grupa sanguină A în Africa de Nord, unde aceasta s-a răspândit la africanii saharieni. De la originile sale în vestul munților Himalaya, grupa B a fost transportată de către popoarele mongole în Asia de Sud-Est și în câmpiile asiatice sau stepe. O migrație separată a popoarelor cu grupa sanguină B a penetrat Europa de Est. În acel moment, nivelurile oceanului planetar crescuseră, îndepărtând puntea de uscat dintre America de Nord și Asia. Acest fapt a împiedicat orice mișcare a grupei sanguine B în America de Nord, unde populațiile timpurii au continuat să rămână în exclusivitate cu grupa sanguină O.

constituie și astăzi o dovadă puternică a acestui fapt la multe dintre populațiile Europei de Est. Între timp, o cultură în întregime bazată pe agricultură se răspândise în China și Asia de Sud-Est. Tipul de pământ existent i-a determinat să îl cultive, iar acești oameni au creat climate unice în zonă, utilizând tehnici sofisticate de irigare și cultivare, care dovedeau o combinație impresionantă de creativitate, inteligență și spirit tehnic.

Schisma între triburile războinice din nord și fermierii pașnici din sud era adâncă, și reminiscențele ei există și astăzi în domeniul bucătăriei sud-asiatice, care folosește foarte puțin sau de loc alimente lactate. În concepția asiatică, produsele lactate sunt hrana barbarilor, lucru care este regretabil, deoarece hrana pe care au adoptat-o ei nu se potrivește la fel de bine grupei sanguine B.

Dintre toate grupele sanguine ale sistemului ABO, grupa B prezintă cea mai clară distribuție geografică. Întinzându-se ca o mare centură de-a lungul câmpiilor euro-asiatice și coborând în peninsula Indiană, grupa sanguină B se găsește în proporții crescute în Japonia, Mongolia, China și India, până la Munții Urali. De acolo spre vest, procentele scad până la valori minime la nivelul extremității vestice a Europei.

Numărul mic de indivizi cu grupa sanguină B în rândul vechilor vest-europeni ilustrează migrația spre vest a popoarelor nomade asiatice. Acest lucru se observă cel mai bine la europenii de la limita estică a Europei de Vest, germanii și austriecii, care prezintă o incidență neașteptat de mare a grupei sanguine B în comparație cu vecinii lor de la vest. Cea mai mare incidență a grupei sanguine B la germani se găsește în zona de sus și mijloc a râului Elba, care a fost desemnată drept linia de demarcație între civilizație și barbarism în vechime.

Indienii subcontinentali contemporani, un popor de rasă albă, prezintă una dintre frecvențele cele mai ridicate ale grupei sanguine B din lume. Chinezii și coreenii de nord prezintă rate foarte ridicate ale grupei sanguine B și foarte scăzute pentru grupa sanguină A.

Caracteristicile de grupă sanguină la diferitele populații de evrei au constituit de mult timp un punct de interes pentru antropologi. Ca regulă generală, indiferent de naționalitate sau rasă, există o tendință spre rate peste medie ale grupei sanguine B. Askenazii și sefarzii au în comun o mare frecvență a grupei sanguine B și par să prezinte foarte puține diferențe. Evreii, înainte de diaspora babiloniană, difereau considerabil față de populația arabă, preponderent de grupă sanguină O din Irak (localizarea Babilonului biblic), prin aceea că la ei este dominantă grupa sanguină B și o oarecare frecvență a grupei A.

„AB“ semnifică epoca modernă

GRUPA SANGUINĂ AB este rară. Provenind din amestecul populațiilor de rasă albă cu grupa sanguină A, cu mongolii cu grupa sanguină B, ea este întâlnită la mai puțin de 5% din populație și este cea mai nouă dintre grupele sanguine.

Până acum zece sau douăsprezece secole, nu exista sânge cu grupa sanguină AB. Apoi hoardele barbare au străpuns punctele sensibile ale multor civilizații aflate în declin, invadând în lung și în lat Imperiul Roman. Ca rezultat al amestecului acestor invadatori estici cu ultimele și slabele vestigii ale civilizației europene, a apărut sângele de grupă AB. Nu există dovezi privitoare la existența acestei grupe sanguine, până acum nouă sute până la o mie de ani, când a avut loc o mare migrație spre vest a popoarelor estice. Grupa sanguină AB este rar întâlnită în mormintele europene înainte de 900 d. C. Studii asupra exhumărilor mormintelor preistorice din Ungaria arată o absență distinctă a acestei grupe sanguine în epoca Longobardă (din secolul al IV-lea până în secolul al VII-lea d.C.). Acest fapt pare a arăta că, până în acel moment, populațiile europene cu grupa sanguină A și B nu veniseră în contact sau, dacă acest lucru s-a întâmplat, nu au avut loc amestecuri sau mariaje mixte.

Deoarece indivizii cu grupa sanguină AB moștenesc atât toleranța grupei A, cât și pe cea a grupei B, sistemul lor imunitar prezintă o capacitate crescută de a produce anticorpi cu specificitate pentru infecțiile microbiene. Această calitate unică de a nu poseda nici anticorpi anti-A, nici anti-B le reduce probabilitatea de a fi predispuși la alergii și alte boli autoimune cum ar fi artrita, inflamația și lupusul eritematos diseminat. Există, totuși, o mai mare predispoziție la anumite forme de cancer, deoarece grupa AB răspunde la orice structură „A-like" sau „B-like", ca și cum ar fi structuri proprii (self), astfel încât anticorpii protectori nu sunt produși.

Grupa sanguină AB prezintă o identitate multilaterală și uneori surprinzătoare. Este prima grupă sanguină care preia un amalgam de caractere imunitare, dintre care unele se potențează, iar altele sunt în conflict. Poate că grupa AB reprezintă metafora perfectă a vieții moderne: complexă și nesigură.

Originile amalgamate

GRUPA SANGUINĂ, factorul geografic și rasa se întrepătrund pentru a forma identitatea umană. Între noi pot exista diferențe culturale, dar examinând grupa sanguină se poate observa cât de

superficiale sunt acestea. Grupa sanguină este mai veche decât rasa și mai fundamentală decât etnia. Grupele sanguine nu au fost rezultatul întâmplător al unei activități genetice haotice. Fiecare grupă sanguină a constituit un răspuns evoluționist la o serie de reacții cataclismice în lanț, extins și asupra conilor prefacerilor și schimbărilor mediului extern.

Deși primele modificări rasiale par să se fi produs într-o lume compusă aproape în exclusivitate din indivizi cu grupa sanguină O, diversificările rasiale – combinate cu adaptările la alimentație, la mediu și la factorul geografic – făceau parte din motorul evoluționist, care, în final, a produs celelalte grupe sanguine.

Unii antropologi consideră că a clasifica oamenii în rase invită la suprasimplificare. Grupa sanguină este un determinant cu mult mai important al individualității și similarității decât rasa. De exemplu, un african și un alb cu grupa sanguină O pot face schimb de sânge și organe și au multe aptitudini, funcții digestive și structuri imunologice similare – caracteristici pe care nu le-ar avea în comun cu un membru al rasei proprii care ar avea grupa sanguină B.

Deosebirile rasiale bazate pe culoarea pielii, pe practicile etnice, originile geografice sau pe rădăcinile culturale nu constituie o modalitate validă de diferențiere a oamenilor. Membrii rasei umane au cu mult mai multe în comun decât putem noi bănui. Suntem cu toții potențiali frați și surori. Întru sânge.

În prezent, privind în urmă spre această remarcabilă revoluție a evoluției, este clar că strămoșii noștri prezentau amprente biologice unice, complementare mediului lor înconjurător. Aceasta este lecția pe care o purtăm cu noi în înțelegerea actuală a grupelor sanguine, deoarece caracterele genetice ale strămoșilor noștri trăiesc astăzi în sângele nostru.

- Grupa sanguină O: Grupa sanguină cea mai veche și cea mai de bază, supraviețuitorul din vârful lanțului trofic, cu un sistem imunitar puternic și bine înzestrat, dornic și capabil să distrugă pe oricine, prieten sau dușman.
- Grupa sanguină A: Primii imigranți, forțați de necesitatea migrării să se adapteze la moduri mai agrare de viață și alimentație, cu o personalitate mai cooperantă, care să-i ajute la integrarea în comunități aglomerate.

• Grupa sanguină B: Asimilatorul, adaptându-se la noi condiții climaterice și la amestecul populațiilor, reprezentând lupta naturii pentru un echilibru de forțe mai bun între tensiunile minții și solicitările sistemului imunitar.
• Grupa AB: Urmașii delicați ai unei fuziuni deosebite între toleranta grupă A și grupa B, inițial barbară, dar mai echilibrată.

Strămoșii ne-au lăsat fiecăruia dintre noi o moștenire specială, imprimată în grupele sanguine. Această moștenire există permanent în nucleul fiecărei celule. Aici este locul în care antropologia și hematologia se întâlnesc.

DOI

Codul sanguin:

Amprenta grupei sanguine

SÂNGELE ESTE O FORȚĂ A NATURII, ELANUL VITAL CARE ne-a susținut din timpuri imemoriale. O singură picătură de sânge, prea mică pentru a fi vizibilă cu ochiul liber, conține întregul cod genetic al unei ființe umane. Amprenta ADN este intactă și replicată în noi la nesfârșit – prin sânge.

Sângele conține și eonii memoriei genetice – fărâme și bucăți de programare specifică, transmise de la strămoșii noștri sub formă de coduri, pe care încă încercăm să le descifrăm. Un astfel de cod determină și grupa noastră sanguină. Probabil este cel mai important cod pe care îl putem descifra în încercarea noastră de a dezvălui misterele legate de sânge și de rolul său vital în existența noastră.

Pentru ochiul liber, sângele este un lichid roșu omogen. La microscop însă el se dovedește a fi compus din multe elemente diferite. Numeroasele celule roșii conțin un tip special de fier pe care organismele noastre îl folosesc pentru a transporta oxigenul și care dau culoarea ruginie, caracteristică sângelui. Celulele sanguine albe, cu mult mai puțin numeroase decât cele roșii, patrulează în fluxul nostru sanguin asemenea unor trupe veșnic vigilente, protejându-ne de infecții.

Acest complex fluid viu conține și proteine – care duc substanțele nutritive la nivelul țesuturilor, plachete – care ajută la coagularea sângelui și plasma – care conține gardienii sistemului nostru imunitar.

Importanța grupei sanguine

S-AR PUTEA SĂ NU VĂ CUNOAȘTEȚI grupa sanguină decât dacă ați donat sânge sau ați avut nevoie de o transfuzie. Majoritatea oamenilor consideră grupa sanguină drept un factor inert, ceva care dobândește importanță doar în cazul unei urgențe medicale. Dacă ați citit dramatica poveste a evoluției grupelor sanguine, veți începe să înțelegeți că grupa sanguină a fost întotdeauna forța motrice ce a stat la baza supraviețuirii umane, schimbându-se și adaptându-se la noi condiții, medii înconjurătoare și rezerve de hrană.

De ce este grupa sanguină atât de puternică? Care este rolul esențial pe care îl joacă în supraviețuirea omului – nu doar cu mii de ani în urmă, ci și în prezent?

Grupa sanguină este cheia întregului sistem imunitar al organismului. Ea controlează influența virusurilor, bacteriilor, a altor infecții, a substanțelor chimice, a stresului și a întregii game de factori și condiții externe ce ar putea compromite sistemul imunitar.

Cuvântul *imun* provine din latinescul *immunis*, care desemna un oraș în Imperiul Roman care nu era obligat să plătească taxe. (Ce bine ar fi dacă grupa sanguină ne-ar putea da o astfel de imunitate!) Sistemul imunitar acționează pentru a defini structurile proprii – „self" și a le distruge pe cele străine – „non-self". Aceasta reprezintă o funcție esențială, deoarece, fără ea, sistemul imunitar ar putea ataca din greșeală propriile dumneavoastră țesuturi sau ar putea permite unor organisme primejdioase să pătrundă în zone vitale ale organismului. În ciuda complexității sale, sistemul imunitar se reduce, în ultimă instanță, la două funcții de bază: a ne recunoaște pe „noi" și a-i ucide pe „ei". În această privință organismul nostru este ca o petrecere cu accesul doar pe bază de invitație. Dacă potențialul musafir prezintă invitația corectă, gărzile responsabile cu securitatea îi permit să intre și să se simtă bine. Dacă invitația lipsește sau este falsificată, oaspetele este înlăturat cu forța.

Accesaţi grupa sanguină

NATURA A ÎNZESTRAT sistemul imunitar cu metode foarte sofisticate pentru a stabili dacă o substanţă din organism este străină sau nu. Una dintre metode implică existenţa de markeri chimici denumiţi *antigene*, care se găsesc pe suprafaţa celulelor organismului nostru. Fiecare formă de viaţă, de la cel mai simplu virus până la oamenii înşişi, posedă antigene unice care formează o parte a amprentei chimice proprii. Unul dintre cele mai puternice antigene ale organismului uman este cel care determină grupa sanguină. Diferitele antigene ale grupelor sanguine sunt atât de sensibile încât, atunci când operează eficient, ele sunt sistemele de securitate cele mai importante ale organismului. Când sistemul imunitar sesizează un personaj suspect (adică, un antigen bacterian străin) unul dintre primele lucruri pe care le caută este antigenul grupei sanguine, pentru a stabili dacă intrusul este prieten sau duşman.

Fiecare grupă sanguină posedă un alt antigen, iar fiecare antigen are o structură chimică proprie. Grupa dumneavoastră sanguină este denumită după antigenul de grupă sanguină pe care îl posedaţi pe hematii.

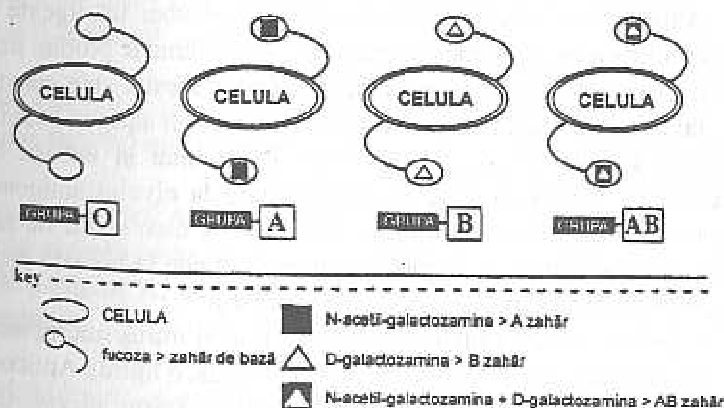
DACĂ AVEŢI	POSEDAŢI ACEST(E) ANTIGEN(E) PE CELULELE DUMNEAVOASTRĂ
GRUPA SANGUINĂ A	A
GRUPA SANGUINĂ B	B
GRUPA SANGUINĂ AB	A şi B
GRUPA SANGUINĂ O	NICI UN ANTIGEN

Imaginaţi-vă structura chimică a grupelor sanguine ca nişte antene ale speciilor, proiectându-se spre exterior, de la suprafaţa celulelor în spaţiul adânc. Aceste antene sunt construite din lanţuri lungi la care se leagă doar o glucidă numită fucoză, formând cea mai simplă grupă sanguină, grupa O. Primii descoperitori ai grupelor sanguine au denumit-o „O" pentru a sugera „zero" sau „nici un

antigen real". Această antenă serveşte, de asemenea, ca bază pentru celelalte grupe sanguine: A, B şi AB.

- Grupa sanguină A se formează atunci când antigenului O, sau fucozei, i se alătură un alt glucid numit N-acetil-galactozamină. Astfel, fucoza plus N-acetil-galactozamina dau grupa sanguină A.
- Grupa sanguină B se bazează, de asemenea, pe antigenul O, sau fucoza, dar la care se adaugă un alt glucid, numit D-galactozamina. Astfel, fucoza plus D-galactozamina dau grupa sanguină B.
- Grupa sanguină AB se bazează pe antigenul O, fucoza, la care se adaugă cele două glucide, N-acetil-galactozamina şi D-galactozamina. Astfel, fucoza plus N-acetil-galactozamina plus D-galactozamina dau grupa sanguină AB.

Cele patru grupe sanguine şi antigenele lor



Cele patru grupe sanguine şi antigenele lor. Grupa O este tulpina, fucoza; Grupa A este fucoza plus glucida N-acetil-galactozamina; Grupa B este fucoza plus glucida D-galactozamina; Grupa AB este fucoza plus glucida grupei A şi glucida grupei B.

În acest moment v-ați putea întreba despre alți determinanți de grupe sanguine, cum ar fi pozitiv și negativ sau secretor/non-secretor. De obicei, când oamenii își declară grupa sanguină ei spun: „Am grupa A pozitiv" sau „Am grupa O negativ". Aceste variante, sau subgrupe, în interiorul grupelor sanguine joacă roluri relativ nesemnificative. Mai mult de 90% dintre toți factorii asociați cu grupa sanguină sunt legați de grupa principală – O, A, B sau AB (vezi anexa D pentru detalii privitoare la semnificația subgrupelor). Ne vom concentra asupra grupei sanguine propriu-zise.

Antigenele generează formarea de anticorpi
(bombe inteligente ale sistemului imunitar)

ATUNCI CÂND ANTIGENUL GRUPEI DUMNEAVOASTRĂ sanguine simte că un antigen străin a pătruns în sistem, primul lucru pe care îl face este să formeze anticorpi față de acel antigen. Acești anticorpi, substanțe chimice specifice produse de celulele sistemului imunitar, sunt construite în așa fel încât să se atașeze și să urmărească antigenul străin pentru a fi distrus.

Anticorpii sunt echivalentul celular al bombei inteligente din domeniul militar. Celulele sistemului nostru imunitar produc nenumărate varietăți de anticorpi și fiecare dintre aceștia este construit special pentru a identifica și a se atașa la un anumit antigen străin. Se poartă o bătălie continuă între sistemul imunitar și intrușii care încearcă să schimbe sau să producă mutații la nivelul antigenelor proprii, pentru a le transforma în structuri noi care să nu fie recunoscute de organism. Sistemul imunitar răspunde la această provocare cu un inventar mereu crescut de anticorpi.

Când un anticorp întâlnește antigenul unui intrus microbian, se produce o reacție numită aglutinare (propriu-zis, o lipire). Anticorpul se atașează antigenului microbian, făcându-l foarte adeziv. Când celulele, virusurile, paraziții și bacteriile sunt aglutinate, ele aderă unele la altele și se aglomerează, ceea ce ușurează mult îndepărtarea lor. Deoarece microbii trebuie să se bazeze pe versatila lor capacitate de ...ziune, acesta reprezintă un mecanism de apărare foarte puternic. Este ca și punerea cătușelor la criminali: ei devin mai puțin periculoși decât atunci când sunt lăsați liberi. Curățând sistemul de celule neobișnuite, de virusuri, paraziți și bacterii, anticorpii adună aceste elemente nedorite laolaltă pentru o identificare și o debarasare ușoară.

Sistemul de antigene și anticorpi de grupă sanguină are și alte roluri pe lângă detectarea intrușilor microbieni și intrușilor de altă natură. Cu aproape o sută de ani în urmă, Dr. Karl Landsteiner, un strălucit medic și om de știință austriac, a descoperit că grupele sanguine produc anticorpi și pentru alte grupe sanguine. Revoluționara sa descoperire a explicat de ce unii oameni puteau face schimb de sânge, în timp ce alții nu. Până la descoperirea Dr. Landsteiner, transfuziile de sânge erau un domeniu cu reușite sporadice. Uneori erau „acceptate", alteori nu și nimeni nu știa de ce. Mulțumită Dr. Landsteiner, știm acum care dintre grupele sanguine este recunoscută drept prieten și care drept dușman, de către alte grupe sanguine.

Dr. Landsteiner a aflat că:

- Grupa sanguină A prezintă anticorpi anti-B. Grupa sanguină B ar fi respinsă de grupa A.
- Grupa sanguină B prezintă anticorpi anti-A. Grupa sanguină A ar fi respinsă de grupa B.

Astfel, indivizii cu grupa sanguină A și cei cu grupa sanguină B nu ar putea face schimb de sânge.

- Grupa sanguină AB nu prezintă anticorpi. Receptor universal, ea ar accepta orice altă grupă sanguină! Dar deoarece prezintă atât antigene A, cât și B, ar fi respinsă de orice altă grupă sanguină.

Astfel, indivizii cu grupa sanguină AB ar putea primi sânge de la oricine, dar nu ar putea dona nimănui. Cu excepția unui alt individ cu grupa sanguină AB, desigur.

- Grupa sanguină O prezintă anticorpi anti-A și anti-B. Grupele sanguine A, B și AB ar fi respinse.

Astfel, indivizii cu grupa sanguină O nu ar putea primi sânge decât de la alţi indivizi cu grupa sanguină O. Dar, lipsită fiind de antigene A-like şi B-like, indivizii cu grupa sanguină O ar putea dona sânge tuturor celorlalţi. Grupa sanguină O este donatorul universal!

DACĂ AVEŢI	POSEDAŢI ANTICORPI FAŢĂ DE
GRUPA SANGUINĂ A	GRUPA SANGUINĂ B
GRUPA SANGUINĂ B	GRUPA SANGUINĂ A
GRUPA SANGUINĂ AB	NICI UN FEL DE ANTICORPI
GRUPA SANGUINĂ O	GRUPELE SANGUINE A ŞI B

Anticorpii „faţă de alte grupe sanguine" sunt cei mai puternici anticorpi din sistemul nostru imunitar, iar capacitatea lor de a aglomera-aglutina – celulele sanguine ale unei grupe sanguine opuse este atât de puternică încât poate fi imediat observată cu ochiul liber, pe o lamă de sticlă. Majoritatea celorlalţi anticorpi pe care îi posedăm au nevoie de un fel de stimulare (cum ar fi o vaccinare sau o infecţie) pentru a fi produşi. Anticorpii faţă de grupele sanguine sunt diferiţi: ei sunt produşi automat, adesea apărând la naştere şi atingând niveluri apropiate de cele ale vârstei adulte până la vârsta de 4 luni.

Dar povestea aglutinării implică şi alte aspecte. S-a descoperit, de asemenea, că multe alimente aglutinează celulele anumitor grupe sanguine (asemănător, într-un fel, cu fenomenul de respingere) şi nu aglutinează celulele altor grupe sanguine, ceea ce înseamnă că un aliment care poate fi nociv pentru celulele aparţinând unei grupe sanguine poate fi benefic pentru celulele aparţinând altei grupe sanguine. Nu mai reprezintă astfel o surpriză faptul că multe dintre antigenele din aceste alimente prezentau caracteristici A-like sau B-like. Această descoperire oferea legătura ştiinţifică între grupa sanguină şi alimentaţie. Totuşi, în mod remarcabil, implicaţiile ei revoluţionare urmau să rămână în stare latentă, prăfuindu-se pe durata celei mai mari părţi a acestui secol – până când un grup de oameni de ştiinţă, medici şi nutriţionişti, a început să exploreze conexiunea.

Lectinele: Conexiunea cu dieta

ÎNTRE SÂNGELE DUMNEAVOASTRĂ ŞI ALIMENTELE pe care le consumaţi se produce o reacţie chimică. Această reacţie face parte din moştenirea genetică. Este surprinzător dar adevărat că astăzi, la sfârşitul secolului XX, sistemul digestiv şi cel imunitar favorizează în continuare alimentele pe care le consumau strămoşii cu aceeaşi grupă sanguină ca a dumneavoastră.

Ştim acest lucru datorită unui factor denumit lectină. Lectinele, proteine abundente şi diverse, care se găsesc în alimente, au proprietăţi aglutinante care afectează sângele. Lectinele reprezintă pentru organismele din natură o modalitate sigură de a se ataşa altor organisme. O mulţime de germeni şi chiar propriul nostru sistem imunitar folosesc acest super-adeziv spre beneficiul propriu. De exemplu, celulele din căile biliare hepatice prezintă la suprafaţa lor lectine care le ajută să prindă bacterii şi paraziţi. Bacteriile şi alţi microbi posedă, de asemenea, lectine pe suprafeţele lor, acestea funcţionând mai curând ca nişte ventuze, astfel încât ele se pot ataşa la alunecoasele straturi mucoase ale organismului. Adesea, lectinele utilizate de virusuri sau bacterii pot avea specificitate de grupă sanguină, ceea ce face ca ele să fie şi mai dăunătoare în cazul persoanelor având acea grupă sanguină.

La fel este situaţia în cazul lectinelor din alimente. Pe scurt, atunci când mâncaţi un aliment ce conţine lectine incompatibile cu antigenul grupei sanguine, acestea ţintesc asupra unui organ sau aparat al organismului (rinichi, ficat, creier, stomac etc.) şi încep să aglutineze celulele sanguine în zona respectivă.

Multe lectine alimentare prezintă caracteristici destul de apropiate de un anumit antigen de grupă sanguină încât ei să devină „duşmani". De exemplu, laptele are calităţi B-like, deci dacă o persoană cu grupa sanguină A îl bea, organismul său va începe imediat procesul de aglutinare în scopul respingerii.

Iată un exemplu asupra modului cum o lectină aglutinează în organism. Să presupunem că o persoană cu grupa sanguină A mănâncă o farfurie de fasole lima. Boabele sunt digerate în stomac prin procesul de hidroliză acidă. Lectina este însă rezistentă la hidroliza acidă. Ea nu este digerată, ci rămâne intactă. Poate interacţiona

direct cu învelișul gastric sau cu cel al tractului intestinal sau poate trece în torentul sanguin alături de substanțele nutritive digerate din boabele de fasole lima. Lectine diferite vizează organe și sisteme diferite ale organismului.

Odată ce lectina intactă se localizează la un anumit nivel din organism, ea are realmente un efect magnetic asupra celulelor din regiunea respectivă. Ea aglomerează celulele și acestea sunt țintite spre a fi distruse, ca și când ar fi, și ele, elemente străine invadatoare. Această aglomerare poate cauza sindromul de iritație la nivel intestinal sau ciroza hepatică sau poate determina blocarea fluxului sanguin renal – pentru a enumera doar câteva dintre efecte.

Lectinele: Un adeziv periculos

POATE VĂ AMINTIȚI ciudata asasinare a lui Gyorgi Markov în 1978 pe o stradă din Londra. Markov a fost ucis de un agent necunoscut al KGB-ului sovietic, în timp ce aștepta autobuzul. Inițial, autopsia nu a putut indica precis cum s-a procedat. După o căutare minuțioasă, un minuscul bob auriu a fost găsit implantat în piciorul lui Markov. Bobul s-a dovedit a fi impregnat cu o substanță chimică numită ricin, care este o lectină toxică extrasă din boabele de oțetar. Ricinul este o aglutinină atât de puternică încât chiar o cantitate infinitezimală poate provoca moartea prin rapida transformare a hematiilor din organism în cheaguri mari care blochează arterele. Ricinul ucide instantaneu.

Din fericire, majoritatea lectinelor ce se găsesc în alimentație nu sunt chiar atât de periculoase, deși ele pot cauza o varietate de alte probleme, mai ales dacă sunt specifice unei anumite grupe sanguine. În cea mai mare parte din cazuri sistemul noastru imunitar ne protejează de lectine. Nouăzeci și cinci la sută din lectinele pe care le ingerăm prin alimentele noastre tipice sunt îndepărtate de organism. Totuși, cel puțin 5% dintre lectinele pe care le mâncăm trec în torentul sanguin, unde ele reacționează, distrugând hematiile și leucocitele. Acțiunile lectinelor în tractul digestiv pot fi chiar mai puternice. La acest nivel ele creează adesea o puternică inflamație a mucoasei intestinale, iar această acțiune aglutinantă poate mima alergiile alimentare. Chiar o cantitate minusculă dintr-o lectină este

capabilă să aglutineze un imens număr de celule dacă grupa sanguină respectivă este reactivă.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să vă apuce din senin îngrijorarea pentru fiecare aliment pe care îl consumați. În definitiv, lectinele sunt foarte abundente în leguminoase, moluște, graminee și vegetale. Este greu să le ocolim. Soluția este să evităm lectinele care aglutinează celulele fiecăruia dintre noi – în funcție de grupa sanguină. De exemplu, glutenul, cea mai comună lectină prezentă în grâu și alte graminee, se leagă la mucoasa intestinului subțire, determinând o inflamație apreciabilă și o iritație dureroasă la indivizii cu anumite grupe sanguine – mai ales la cei cu grupa sanguină O.

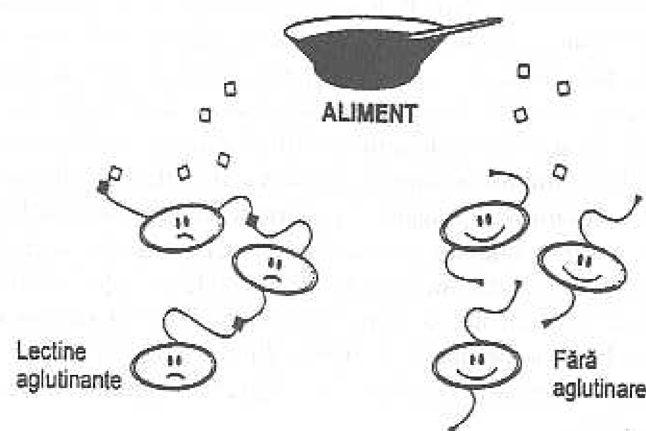
Lectinele variază, în funcție de sursă. De exemplu, lectina care se găsește în grâu are o formă diferită de lectina din soia și se atașează la o combinație glucidică diferită; fiecare dintre aceste alimente sunt periculoase pentru unele grupe sanguine, dar benefice pentru altele.

În general, țesutul nervos este foarte sensibil la efectul aglutinant al lectinelor alimentare. Aceasta ar putea explica de ce unii cercetători consideră că dietele anti-alergice pot fi utile în tratarea anumitor tipuri de tulburări nervoase, cum ar fi hiperactivitatea. Cercetătorii ruși au observat că creierul schizofrenicilor este mai sensibil la atașarea anumitor lectine din alimente uzuale.

Injecțiile cu lectina din linte în cavitățile articulare ale genunchiului la iepuri nesensibilizați au determinat dezvoltarea unei artrite identice cu artrita reumatoidă. Multe persoane cu artrită consideră că evitarea vegetalelor de tip solanic, cum sunt roșiile, vinetele și cartofii, pare să fie benefică pentru ei. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece majoritatea vegetalelor solanice sunt foarte bogate în lectine.

Lectinele alimentare pot, de asemenea, interacționa cu receptorii de suprafață ai leucocitelor, determinând multiplicarea rapidă a acestora. Aceste lectine sunt numite mitogeni, deoarece determină intrarea leucocitelor în mitoză, în procesul de reproducere. Ele nu coagulează sângele prin alipirea celulelor unele de altele, ci se atașează de diferite suprafețe, ca și puricii pe câine. Uneori, un medic de la serviciul de urgență va fi confruntat cu un copil foarte

Lectine alimentare specifice grupelor sanguine



Deoarece fiecare antigen de grupă sanguină posedă o formă unică, multe lectine interacționează cu o anumită grupă sanguină deoarece ele se potrivesc cu forma acelei grupe sanguine. În exemplul de mai sus, lectinele alimentare dintr-o farfurie fierbinte cu fasole interacționează și aglutinează celulele de grupă sanguină A (în stânga) deoarece se potrivesc formei antigenului A. Antigenul grupei sanguine B (în dreapta), o moleculă glucidică diferită cu o formă diferită, nu este afectat. Din contră, o lectină alimentară (cum ar fi hrișca) care se poate atașa și poate aglutina celulele de grupă sanguină B, nu se va potrivi grupei sanguine A.

bolnav, cu o leucocitoză extrem de ridicată, dar în rest normal. Deși leucemia pediatrică este, în general, primul diagnostic la care ne gândim, un medic perspicace îl va întreba pe părinte: „S-a jucat copilul dumneavoastră în curte?“. Dacă răspunsul este afirmativ: „A mâncat semințe de vreun fel sau și-a introdus plante în gură?“ Adesea se va dovedi că respectivul copil a consumat frunze sau muguri de „Traista ciobanului“ („pokeweed plant“), o buruiană care conține o lectină ce are capacitatea de a stimula producția de leucocite.

Cum să detectați lectinele nocive pentru organismul dumneavoastră

ADESEA am auzit pacienți susținând că urmează întocmai dieta grupei sanguine și că evită toate lectinele care țintesc grupa lor sanguină – dar eu știu că nu este așa. Când le pun la îndoială afirmațiile, de obicei ei renunță la orice semn de protest și spun cu uimire: „De unde știți ?“

Eu știu, deoarece efectele lectinelor asupra diferitelor grupe sanguine nu sunt doar o teorie. Se bazează pe știință. Am testat virtual toate alimentele uzuale pentru reactivitate cu grupele sanguine, folosind atât metode clinice, cât și de laborator. Pot procura lectine izolate din alimente, cum ar fi alunele, lintea, carnea sau grâul, din laboratoare de chimie și rezultatele sunt vizibile la microscop: pot vedea cum ele aglutinează celulele grupei sanguine afectate.

Există și un barometru științific mai direct care poate fi folosit pentru a măsura prezența lectinelor în organism. Barometrul este un simplu test de urină denumit testul indican. Testul indican măsoară un factor numit putrefacția intestinală. Când ficatul și intestinele nu metabolizează adecvat proteinele, ele produc reziduuri toxice numite indoli. Nivelul acestor reziduuri toxice este arătat de testul indican.

Dacă evitați alimentele conținând lectine toxice sau alimentele care sunt greu digerate în cazul grupei dumneavoastră sanguine, testul indican va arăta valori mici.

Dacă, pe de altă parte, consumați în mod regulat alimente cu un conținut ridicat de lectine sau alimente greu digerabile, testul indican va avea valori crescute – denotând că organismul dumneavoastră este predispus la afecțiuni cancerigene.

Pacienții mei cu valori crescute ale titrului de indoli (test indican) protestează adesea spunând că ei de obicei urmează dieta, abătându-se doar ocazional de la ea. Ei nu pot crede că cifrele testului indican sunt atât de mari.

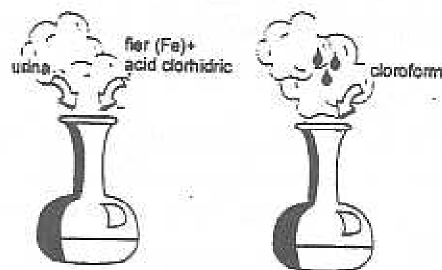
Iată motivul: Testul indican arată că efectul unei substanțe carcinogene care intră într-un organism este amplificat de până la nouăzeci de ori față de cazul unui organism pentru care nu este toxic. De exemplu, dacă o persoană cu grupa sanguină A consumă un

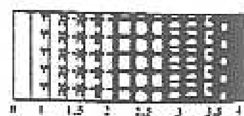
aliment preparat sau tratat, cum ar fi salamul, nitriții sunt multiplicați de 90 de ori în privința impactului lor negativ, deoarece indivizii cu grupa sanguină A sunt în mod special susceptibili la cancer gastric la efectele toxice ale nitriților.

În general persoanele care vin la cabinetul meu prezintă valori de 2 1/2 – o toxicitate mai mult decât suficientă pentru a indica o problemă. Vestea bună este că, după numai două săptămâni de respectare a dietei grupei sanguine, numărul valoric al testului indican va scădea la 1 sau chiar la 0.

S-ar putea ca aceasta să fie prima dată când auziți de testul indican, dar ea a fost folosită pe scară largă în medicina convențională în ultimii 50 de ani și toate laboratoarele efectuează acest test. În mod ironic, cu numai un an în urmă, câteva importante laboratoare au încetat să utilizeze scala, deoarece numărul de solicitări nu era destul de mare. Sunt sigur că pe măsură ce oamenii vor începe să înțeleagă mai bine asocierea grupă sanguină-lectine, testul indican va reintra în uz. Între timp, rugați-l pe medicul curant sau pe naturist să vă efectueze testul.

Testul indican





Etapa 1:
Se amestecă urina cu acid clorhidric și fier; rezultatul va fi o reacție cu degajare de fum.

Etapa 2:
Se lasă amestecul în repaus timp de 2 minute, apoi se adaugă trei picături de cloroform. Se va degaja din nou fum – de culoare albastru deschis până la albastru închis.

Etapa 3:
Se apreciază culoarea pe Testul indican:
0-2 – bine
2½ – probleme;
3-4 – pericol.

O lecție a grupei sanguine: povestea rabinului

DE-A LUNGUL ANILOR, am fost martorul multor transformări ca rezultat al dietei grupei sanguine. Puține au fost însă cele care să mă fi mișcat și inspirat atât de mult ca experiența mea cu un rabin bătrân și înțelept din Brooklyn.

La începutul anului 1990, am primit un telefon de urgență de la un medic din New York care îmi aprecia munca. El m-a întrebat dacă pot să vin să examinez un pacient de al său, un renumit rabin hasidic care era țintuit la pat.

„– Rabinul Jacob este un om foarte deosebit, mi-a spus el, va fi o experiență interesantă pentru dumneavoastră – și, sper, și pentru el." El a continuat, spunându-mi că rabinul, în vârstă de 73 de ani, era un pacient suferind de mult timp de diabet și că terapia prin injectare cu insulină nu avea prea mare efect în cazul său. Un accident vascular cerebral masiv îl lăsase parțial paralizat.

Când am ajuns să îl văd, la domiciliul său din Brooklyn, am aflat că rabinul Jacob era, cu adevărat, un om impresionant care degaja un aer de profundă înțelegere spirituală și de compasiune tăcută. Odinioară o persoană înaltă și robustă, rabinul în acel moment zăcea emaciat și extenuat în pat, bogata sa barbă albă ajungându-i până la piept. În ciuda stării sale medicale, ochii îi erau limpezi, blânzi și plini de viață. Principalul său interes era să se scoale din pat ca să își continue munca. Dar am putut observa că avea dureri teribile. Chiar înainte de accident, mi-a spus el, picioarele i-au creat probleme. Circulația deficitară îi cauzase edeme și inflamație la ambele picioare, determinând crize dureroase sub formă de „înțepături" atunci când încerca să umble. Acum, piciorul său stâng nu mai răspundea la comenzi.

Nu am fost surprins să aflu că rabinul Jacob avea grupa sanguină B. Deși această grupă sanguină este relativ rară în America, ea este foarte obișnuită la evreii hasidici, majoritatea dintre aceștia emigrând din Europa de est.

Mi-am dat seama că, pentru a-l ajuta pe rabin, trebuie mai întâi să aflu ceva despre modul său de viață și despre alimentația sa. Alimentația este intim legată de ritualuri în tradiția evreiască.

Am stat de vorbă cu soția și fiica rabinului Jacob, nici una din ele nefiind familiarizate cu tratamentele naturiste. Dar ele doreau să îl ajute pe rabin și erau receptive să învețe.

„– Povestiți-mi despre alimentația rabinului, am spus eu.

– De obicei consumă aceleași alimente în fiecare zi, mi-a răspuns fiica sa. Acele alimente erau pui fiert, cholent, un fel de pastă de fasole și kasha, un preparat de hrișcă. Pui, fasole, hrișcă cu tăiței – acestea sunt alimente foarte normale.

– Deci, cum se prepară kasha? am întrebat eu cu nevinovăție. A avut loc o conversație rapidă între mamă și fiică în idiș, punctată de zâmbete fermecătoare în direcția mea, și chicoteli.

– Ei bine, a spus fiica, într-o engleză newyork-eză perfectă, mai întâi se gătește kasha – hrișca – apoi se amestecă cu tăițeii. Apoi se servește, se spune rugăciunea și se mănâncă.

– Se asezonează în vreun fel kasha? am întrebat eu, din nou, cu naivitate. O altă izbucnire de idiș. Apoi, fiica rabinului a început.

– Kasha, domnule doctor, ei bine... se ia toată grăsimea care s-a scos din pui ca să devină kosher, se pune grăsimea într-o tigaie mare cu puțintel de ceapă tocată și se pune pe foc. Se extrage grăsimea pe măsură ce se topește și se obține o minunată grăsime de pui pură. Le-o dăm celor mici pe o bucată de pâine challah proaspătă cu sare. Este atât de delicioasă încât îți vine să mori!"

Da, da, ai putea muri, m-am gândit eu, întunecat.

„– Oricum, a continuat fiica rabinului, iei ceva din „gribbenes", adică ceea ce rămâne după ce prăjești grăsimea. Este bun, bine rumenit și crocant, cu ceapa caramelizată, și se pune alături de kasha pentru o mică gustare. Are un gust mai bun decât cartofii prăjiți. Rabinului îi place la nebunie! Grăsimea de pui care se extrage se amestecă cu kasha și cu tăițeii. O, este de-a dreptul delicios. Delicios!"

Am aflat că acestea sunt feluri de mâncare hasidice foarte obișnuite, că ele compuneau o masă tipică în familie de Sabbath. Dar era mai mult decât un ritual săptămânal pentru rabin. Fiind un om pios, care își petrecea cea mai mare parte a timpului în rugăciune, rabinul nu punea mare preț pe mâncare și, pur și simplu, consuma același fel de două ori pe zi.

Și făcea parte dintr-o tradiție seculară, alimentația rabinului nu era optimă pentru grupa sanguină B. Lectinele din alimente ca puiul de găină, hrișca, fasolea și porumbul (ca să nu mai vorbim de „gribbenes"!) determinau aglutinarea celulelor sale sanguine și acesta a fost, probabil, un factor major implicat în accidentul său vascular cerebral. Acest tip de lectine pot bloca și efectele insulinei, ceea ce explică de ce diabetul rabinului Jacob devenea din ce în ce mai dificil de controlat.

Am înțeles că evreii ortodocși se supuneau legilor kashrut kosher – principii vechi de dietă enunțate pentru prima dată în Vechiul Testament din Biblie. Conform acestor legi alimentare, un număr de alimente sunt interzise, iar produsele lactate și carnea nu sunt niciodată consumate la aceeași masă. De fapt, în casele kosher, există vase, tigăi, farfurii și cuțite separate pentru produse lactate și carne. Și, de asemenea, chiuvete separate pentru spălarea acestor obiecte.

Astfel, am abordat cu grijă subiectul schimbărilor de dietă față de cele două femei, nedorind să tulbur ritualul și asociațiile religioase, care însemnau atât de mult. Am fost, de asemenea, prudent în a nu sugera alimente despre care știam că sunt considerate impure în tradiția lor.

Din fericire, existau substitute permisibile. Am rugat-o pe soția rabinului Jacob să aducă variație în alimentația familiei, reducând felurile tipice ale rabinului la o dată pe săptămână, cu ocazia mesei propriu-zise de Sabbath. Pentru celelalte mese am rugat-o să îi prepare miel, pește sau curcan în loc de pui, orez sau mei în loc de kasha și să alterneze fasolea pentru prepararea cholent-ului. În sfârșit, am prescris câteva combinații de vitamine și plante pentru a-i accelera vindecarea.

Până în anul următor, rabinul a făcut progrese uimitoare. În decurs de opt săptămâni mergea și făcea exerciții fizice moderate, care au ajutat mult la ameliorarea circulației sanguine. Prezenta o vigoare remarcabilă pentru un om de vârsta sa și s-a debarasat de efectele accidentului său vascular. La șase luni tratamentul injectabil cu insulină a fost înlocuit cu un tratament antidiabetic oral – o realizare importantă, ținând seama că fusese supus timp de mulți ani unei terapii pe bază de insulină injectabilă. Nu au mai survenit noi episoade de accidente vasculare cerebrale și diabetul rabinului Jacob este astăzi, în sfârșit, sub control.

Tratarea rabinului mi-a oferit o nouă perspectivă asupra caracterului fundamental al grupelor sanguine. De asemenea, acest fapt a ilustrat că alimentele alese din motive culturale sau religioase pot să nu fie întotdeauna cele mai sănătoase pentru anumite persoane aparținând acelor culturi! O tradiție veche de cinci sau șase mii de ani poate părea străveche, dar multe din caracteristicile grupelor noastre sanguine sunt cu mii de ani mai vechi.

Când studiați dieta grupei sanguine, luați o lecție de la rabin. Dietele grupelor sanguine nu sunt o încercare de a vă impune o formulă rigidă în alimentația dumneavoastră sau de a vă jefui de alimentele ce sunt importante pentru cultura căreia îi aparțineți. Mai degrabă, ele sunt o modalitate de a susține pe deplin identitatea fundamentală – de a conduce înapoi la adevărurile esențiale ce trăiesc în fiecare celulă a organismului și care se leagă de ascendența istorică, evoluționistă.

TREI

Soluția grupei sanguine:

Un ghid

PLANUL GRUPEI SANGUINE VĂ DEZVĂLUIE informații legate de sănătate și nutriția corespunzătoare profilului biologic exact. Înarmați cu aceste noi informații, veți putea opta în privința alimentației, a regimului de exerciții fizice și a sănătății generale, care se bazează pe forțele naturale dinamice existente în organism. Următoarele patru secțiuni oferă planuri foarte precise de dietă, suplimente alimentare și exerciții fizice pentru fiecare dintre grupele sanguine. Aceste secțiuni sunt urmate, în Partea a III-a, de o dezbatere minuțioasă a fiecărei stări obișnuite de sănătate și boală, inclusiv a susceptibilităților specifice fiecărei grupe sanguine și a remediilor existente. Dacă urmați cu grijă planul grupei sanguine proprii, puteți să:

- Evitați numeroase viroze și infecții obișnuite.
- Scădeți în greutate, deoarece organismul dumneavoastră se debarasează de toxine și grăsimi.
- Ripostați împotriva bolilor cu potențial letal, cum ar fi cancerul, bolile cardiovasculare, diabetul și insuficiența hepatică.
- Evitați mulți dintre factorii care determină distrucția celulară rapidă, încetinind astfel procesul de îmbătrânire.

Planul grupei sanguine nu este un panaceu. Dar este o modalitate de a reface funcțiile protective naturale ale sistemului imunitar, de a regla ceasul metabolic și de a epura sângele de lectinele aglutinante periculoase. Este cu adevărat cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru a opri rapida deteriorare celulară care determină simptomele îmbătrânirii. Și dacă aveți probleme medicale, acest plan poate determina o schimbare crucială. În funcție de gravitatea stării și de măsura în care este respectat planul, fiecare persoană va obține unele beneficii. Aceasta a fost experiența mea și experiența colegilor mei care folosesc acest sistem cu mii de pacienți. Are o coerență perfectă din punct de vedere științific.

În acest capitol voi prezenta elementele pe care le veți găsi în planul grupei sanguine. Ele includ :

- DIETA GRUPEI SANGUINE
- PLANIFICAREA MESELOR
- FACTORUL DE SCĂDERE ÎN GREUTATE
- RECOMANDĂRI PRIVIND SUPLIMENTELE ALIMENTARE
- PROFILUL STRES / EXERCIȚIU FIZIC
- CHESTIUNEA PERSONALITĂȚII

După ce veți citi acest capitol și vă veți revizui planul grupei sanguine, vă sugerez să citiți Partea a III-a pentru a obține o imagine mai completă asupra implicațiilor medicale specifice planului în cazul dumneavoastră.

Dieta grupei sanguine

DIETA GRUPEI SANGUINE constituie refacerea ritmului dumneavoastră genetic natural. Terenul pentru dietele grupelor sanguine ne-a fost pregătit cu mii de ani în urmă. Poate dacă am fi continuat să urmăm mesajele instinctive, inerente ale naturii noastre biologice, condiția noastră prezentă ar fi foarte diferită. Oricum, diversitatea umană și forțele covârșitoare ale tehnologiei au intervenit.

După cum știm, majoritatea primilor oameni, dacă nu toți, erau vânători și culegători cu grupa sanguină O, care se hrăneau cu

animale, insecte, boabe, rădăcini și frunze. Gama de opțiuni privind alimentația a fost extinsă când oamenii au învățat cum să crească animale pentru propria lor folosință și cum să cultive recolte. Dar nu a fost neapărat un proces lin și ordonat, deoarece nu fiecare societate s-a adaptat bine la această modificare. În multe dintre societățile timpurii cu grupă sanguină O, cum ar fi indienii de pe valea râului Missouri, schimbarea de la o alimentație carnivoră la una agrară a fost însoțită de modificări în formarea craniului și de prima apariție a cariilor dentare. Organismele lor pur și simplu nu se potriveau cu alimentele nou introduse.

Cu toate acestea, pentru o lungă perioadă de timp, alimentația agrară tradițională a furnizat o multitudine de substanțe nutritive pentru a evita malnutriția și a susține populații numeroase. Acest lucru s-a schimbat pe măsură ce progresele în tehnicile agricole și de preparare a alimentelor au început să modifice alimentele și să le schimbe din ce în ce mai mult starea lor naturală. De exemplu, rafinarea orezului cu noi tehnici de morărit în Asia secolului XX a provocat calamitatea denumită beriberi, o boală datorată deficitului de tiamină, care a dus la milioane de decese.

Un exemplu mai actual este trecerea de la alăptare la hrănirea copilului cu biberonul în țările în curs de dezvoltare din lumea a treia. Această trecere la o formulă înalt rafinată și preparată de alimentație a copilului a fost responsabilă de un mare număr de cazuri de malnutriție, diaree și de o scădere a factorilor naturali imunitari transmiși prin laptele matern.

Astăzi, este general acceptată ideea că nutriția – sau alimentele pe care le consumăm – are un impact direct asupra stării noastre de sănătate și confort. Dar, informațiile confuze și adesea contradictorii despre nutriție au creat un virtual câmp minat pentru consumatorii preocupați de sănătate.

Cum să alegem recomandările pe care să le urmăm și care este dieta corectă? Adevărul este că nu mai putem să alegem alimentația corectă, așa cum nu ne mai putem alege culoarea părului sau sexul. Acestea au fost deja alese pentru noi cu multe mii de ani în urmă.

Cred că o mare parte din confuzie este rezultatul îngăduitoarei premise „o singură dietă se potrivește tuturor". Deși am văzut cu propriii noștri ochi că anumiți oameni răspund foarte bine la anumite diete în timp ce alții nu, niciodată nu ne-am asumat sarcina – în igiena alimentației sau nutriției – să studiem caracteristicile specializate ale

populațiilor sau indivizilor care ar putea explica varietatea de răspunsuri la orice dietă dată. Am fost atât de preocupați de caracteristicile alimentelor încât am omis să examinăm caracteristicile oamenilor.

Dieta grupei sanguine funcționează deoarece sunteți capabili să urmați un plan de dietă clar, logic, științific cercetat și demonstrat, bazat pe profilul dumneavoastră.

Fiecare dintre dietele grupelor sanguine include șaisprezece grupe de alimente:

- Produse din carne și carne de pasăre
- Moluște și pești
- Produse lactate și ouă
- Uleiuri și grăsimi
- Nuci și semințe
- Fasole și legume
- Cereale
- Produse de panificație
- Graminee și paste
- Vegetale
- Fructe
- Sucuri și fluide
- Mirodenii
- Condimente
- Ceaiuri de ierburi
- Diverse băuturi

Fiecare dintre aceste grupe împarte alimentele în trei categorii: DEOSEBIT DE BENEFICE, NEUTRE ȘI DE EVITAT. Gândiți-vă la aceste categorii astfel :

1. DEOSEBIT DE BENEFIC este un aliment care acționează ca un medicament.
2. NEUTRU este un aliment care acționează ca un ALIMENT.
3. DE EVITAT este un aliment care acționează ca o OTRAVĂ.

Fiecare dietă cuprinde o largă varietate de alimente, așa încât nu trebuie să vă temeți de îngrădiri. Când este posibil, manifestați-vă preferința pentru alimentele deosebit de benefice în detrimentul alimentelor neutre, dar simțiți-vă liberi să vă bucurați de alimentele neutre care vi se potrivesc. Acestea din urmă nu vă fac rău din punct de vedere al lectinelor și conțin substanțe nutritive necesare pentru o dietă echilibrată.

La începutul fiecărei categorii de alimente, veți vedea un grafic care arată cam așa:

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE ALIMENTELE MARINE	120-180 g	1-4 x	3-5 x	4-6 x

Sugestiile cu privire la rație, în conformitate cu ascendența, nu sunt gândite ca reguli ferme. Scopul meu aici este de a prezenta o modalitate de a vă potrivi suplimentar dieta, în concordanță cu ceea ce cunoaștem despre particularitățile ascendenței dumneavoastră. Deși persoane aparținând diferitor rase și culturi pot avea aceeași grupă sanguină, ele nu au întotdeauna aceeași frecvență a genei. De exemplu, o persoană cu grupa sanguină A poate fi AA, ceea ce înseamnă că ambii părinți au avut grupa sanguină A, sau poate fi AO, ceea ce înseamnă că unul dintre părinți a avut grupa sanguină O. În general, persoanele cu ascendență de rasă albă tind să posede mai multe gene AA, persoanele cu ascendență africană tind să posede mai multe gene OO și persoanele cu ascendență asiatică tind să posede mai multe gene BB sau AA. Acesta este unul dintre motivele pentru care mulți descendenți africani prezintă intoleranță la lactoză, chiar dacă au grupa sanguină B (grupă sanguină care este influențată benefic de produsele lactate).

Există atât variații geografice, cât și culturale. De exemplu, persoanele de ascendență asiatică nu sunt expuse în mod tradițional la produse lactate, astfel încât descendenții asiatici cu grupa sanguină B ar putea necesita o încorporare mai lentă a acestor produse în dietele lor, pe măsură ce își adaptează organismele la acestea.

Aceste rafinamente iau, de asemenea, în calcul diferențele tipice de dimensiune și greutate dintre diferite populații. Folosiți rafinamentele dacă le considerați utile, ignorați-le dacă credeți că nu sunt. În orice caz, încercați să vă formulați propriul plan în privința dimensiunilor rației.

La finele fiecărei diete a grupei sanguine sunt trei mostre de meniuri și câteva rețete pentru a vă da o idee asupra felului cum vă puteți introduce alimentația adecvată în modul dumneavoastră de viață.

Factorul de scădere în greutate

SUPRAPONDERALITATEA a fost blestemul strămoşilor noştri, ale căror trupuri erau maşini care consumau şi cheltuiau combustibilul de care aveau nevoie. Astăzi, obezitatea a devenit una dintre cele mai mari probleme de sănătate în majoritatea societăţilor industrializate. Din acest motiv, scăderea în greutate a devenit o obsesie şi bineînţeles că mulţi din pacienţii mei sunt interesaţi de aspectele privitoare la scăderea în greutate ale dietei grupei sanguine. Eu le spun întotdeauna că această dietă nu a fost concepută special pentru scăderea în greutate, ea a fost concepută pentru performanţă optimă. După ce spun acest lucru, eu adaug că scăderea în greutate este unul dintre efectele secundare naturale ale refacerii organismului. Deoarece dieta grupei sanguine este ajustată la compoziţia celulară a organismului (spre deosebire de o recomandare generică, universal valabilă), anumite alimente vor determina creşterea sau scăderea în greutate, chiar dacă ele ar putea avea un efect diferit asupra unei persoane cu altă grupă sanguină.

Pacienţii mei mă întreabă adesea despre planuri actuale de dietă care sunt la modă. Cele mai recente sunt dietele hiperproteice, care au avut un reviriment recent. Prin limitarea severă a carbohidraţilor, dietele hiperproteice forţează arderea grăsimilor pentru obţinerea energiei şi producerea de cetone, care indică o rată crescută de activitate metabolică. Nu mă surprinde faptul că pacienţii care îmi declară că au scăzut în greutate cu diete hiperproteice au de obicei grupa sanguină O sau B. Nu veţi întâlni multe persoane cu grupa sanguină A care evoluează bine cu aceste diete, organismele lor fiind nepotrivite din punct de vedere biologic pentru a metaboliza carnea la fel de eficient ca cei cu grupa sanguină O sau B. Nici cei cu grupa sanguină AB nu scad în greutate cu diete hiperproteice, deoarece aceste diete sunt lipsite de echilibrul alimentelor A-like de care au nevoie cei cu grupa sanguină AB.

Pe de altă parte, principiile unei alimentaţii macrobiotice, care încurajează consumul de alimente naturale, cum sunt legumele, orezul, gramineele integrale, fructele şi soia, ar putea fi cele mai potrivite pentru persoanele cu grupa sanguină A, cu condiţia ca ei să consume gramineele şi legumele recomandate.

În ultimă instanţă: De fiecare dată când vedeţi un plan de dietă nou, care susţine că funcţionează la fel pentru toată lumea, fiţi sceptici. Ascultaţi-vă grupa sanguină. Apreciaţi-vă individualitatea.

Lăsaţi-mă să vă povestesc despre potenţialul scăderii în greutate al fiecăreia dintre dietele grupelor sanguine. De fapt, cea mai mare problemă pe care o întâmpină majoritatea pacienţilor mei este aceea că ei scad prea mult în greutate foarte rapid şi eu trebuie să fac ajustări în dietele lor pentru a încetini rata scăderii greutăţii. O scădere prea mare în greutate poate părea cea mai mică dintre probleme dacă v-aţi zbătut întotdeauna pentru greutatea ideală. Dar, ţineţi minte că scopul dumneavoastră final este performanţa şi sănătatea optimă şi aceasta înseamnă realizarea unui echilibru între greutatea, înălţimea şi forma dumneavoastră. Scăderea excesivă în greutate indică o stare de malnutriţie care vă va slăbi sistemul imunitar – exact ceea ce încercaţi să evitaţi. Aşa că folosiţi aceste recomandări cu înţelepciune.

Dinamica scăderii în greutate este legată de modificările pe care organismul dumneavoastră le face atunci când vă urmaţi dieta ajustată genetic. Există doi factori.

În primul rând, în timp ce organismul face dramatica schimbare de a elimina alimentele care sunt incomplet digerate sau toxice, primul lucru pe care îl face este să încerce să elimine toxinele deja existente. Acele toxine sunt depozitate în principal în ţesutul gras, astfel că procesul de eliminare a toxinelor înseamnă totodată eliminarea grăsimii.

Al doilea factor este reprezentat de efectele pe care anumite alimente le au asupra sistemelor organismului care controlează greutatea. În funcţie de grupa sanguină, activitatea lectinelor din anumite alimente poate determina următoarele :

- Să producă inflamaţia mucoasei tractului digestiv;
- Să interfereze cu procesul digestiei, cauzând balonarea;
- Să încetinească rata metabolismului alimentelor, astfel încât arderea caloriilor pentru obţinerea energiei să nu fie eficientă;
- Să compromită producţia de insulină;
- Să producă tulburări ale echilibrului hormonal, determinând retenţia hidrică (edeme), tulburări tiroidiene şi alte probleme.

Fiecare grupă sanguină are propriile reacţii la anumite alimente, evidenţiate în dieta grupei sanguine. În primele câteva săptămâni, va

fi nevoie să experimentați recomandările. Am observat că multe persoane își abordează dieta cu religiozitate la început. Ei consumă doar alimente DEOSEBIT DE BENEFICE și nu consumă nici măcar alimente NEUTRE. Rezultatul este în mod inevitabil o scădere în greutate mai curând nesănătoasă. Ei arată emaciați și nesănătoși, deoarece nu obțin întreaga gamă de substanțe nutritive necesare unei diete sănătoase. O abordare mai bună este eliminarea tuturor alimentelor de pe lista DE EVITAT și reducerea sau eliminarea acelor alimente NEUTRE care sunt predispuse să determine creșterea în greutate pentru grupa dumneavoastră sanguină. Astfel veți obține o dietă echilibrată și o metodă mai sănătoasă de scădere în greutate.

Rolul suplimentelor alimentare

PLANUL GRUPEI SANGUINE include și recomandări cu privire la suplimentele de vitamine, minerale și plante medicinale, care pot spori efectele dietei. Acesta este un alt domeniu în care există multă confuzie și informare greșită. Pomparea de vitamine, minerale, preparate exotice și tincturi de plante medicinale este o acțiune populară astăzi. Este greu să nu fii cucerit de vasta zonă de remedii ce se revarsă de pe rafturile magazinului alimentar din cartier. Promițând energie, scădere în greutate, înlăturarea durerilor, potență sexuală, putere, longevitate și forță mentală – împreună cu tratamente pentru durerile de cap, răceli, nervozitate, dureri de stomac, artrită, oboseală cronică, boli cardiace, cancer și orice altă indispoziție posibilă – aceste panaceuri tentante par a fi răspunsul pe care l-am căutat cu toții.

Dar, ca și în cazul alimentelor, suplimentele nutriționale nu funcționează întotdeauna la fel pentru toată lumea. Fiecare supliment vitaminic, mineral și fiecare plantă medicinală joacă un rol specific în organism. Remediul miraculos de care este încântat un om cu grupa sanguină B poate fi inert sau chiar dăunător pentru un altul cu grupa sanguină A.

Autoprescrierea de suplimente vitaminice și minerale poate fi periculoasă – multe dintre acestea acționează ca medicamente în organism. De exemplu, deși ele sunt toate disponibile, vitamina A, vitamina D, vitamina K și vitamina B_3 (niacina) trebuie administrate doar sub observație medicală.

Oricum, există multe substanțe naturale în plante, numite fitochimice, care sunt mai eficiente și mai puțin dăunătoare decât vitaminele și sărurile minerale. Planul grupei sanguine recomandă regimuri fitochimice individualizate pentru fiecare grupă sanguină.

Poate că termenul de *substanțe fitochimice* nu vă este cunoscut. Știința modernă a descoperit că multe dintre aceste substanțe fitochimice, denumite odată „buruieni" sau „ierburi", sunt surse de compuși biologic activi cu concentrații crescute. Acești compuși sunt disponibili pe scară largă și în alte plante, dar în cantități mult mai mici. Multe substanțe fitochimice – pe care prefer să le consider drept concentrate alimentare – sunt antioxidanți și unele dintre ele sunt de câteva ori mai puternice decât vitaminele. Este interesant că acești antioxidanți fitochimici prezintă un remarcabil grad de afinitate tisulară, de care vitaminele nu se bucură. De exemplu, ciulinul de lapte (*Silybum marianum*) și mirodenia șofran de India (*Curcuma longa*) prezintă o capacitate antioxidantă de sute de ori mai puternică decât vitamina E, au un grad înalt de afinitate pentru țesutul hepatic, depozitându-se cu predilecție în ficat. Aceste plante sunt deosebit de benefice în tulburări caracterizate prin inflamația ficatului, cum ar fi hepatita și ciroza.

Administrarea specială de vitamine, săruri minerale și substanțe fitochimice va completa dieta dumneavoastră.

Legătura stres/exercițiu fizic

NU NUMAI alimentele consumate determină starea de confort, ci și modul în care organismul utilizează acele substanțe nutritive spre bine sau spre rău. Aici trebuie să vorbim și despre stres. Conceptul de stres este predominant în societatea modernă. Adesea auzim oamenii remarcând „Sunt așa de stresat" sau „Problema mea este stresul excesiv". Într-adevăr, este adevărat că reacțiile necontrolate la stres sunt asociate cu multe boli. Puțini oameni își dau seama, totuși, că nu stresul în sine, ci reacția la stresul din mediul extern este cea care ne afectează sistemul imunitar și duce la boală. Această reacție este la fel de veche ca istoria umanității. Este cauzată de un răspuns chimic natural la percepția pericolului. Cea mai bună modalitate de a descrie reacția de stres este de a ne forma o imagine mentală asupra felului cum răspunde organismul la stres.

Imaginați-vă următoarea situație: Sunteți un om înainte de zorile civilizației. În noaptea întunecată, stați ghemuit și înghesuit între ai dumneavoastră, dormind. Deodată, în mijlocul dumneavoastră, apare un animal sălbatic uriaș. Îi simțiți pe pielea dumneavoastră răsuflarea fierbinte, rău mirositoare. Vedeți cum îl înșfacă pe tovarășul dumneavoastră cu labele sale puternice și cum îl sfâșie în bucăți cu dinții săi fioroși. Puneți mâna pe o armă și încercați să luptați? Sau vă întoarceți și fugiți să vă salvați viața?

Răspunsul organismului la stres a fost dezvoltat și cizelat de-a lungul a mii de ani. Este un reflex, un instinct animalic, mecanismul nostru de supraviețuire pentru a face față în situații de viață și de moarte. Când pericolul de orice fel este simțit, ne mobilizăm răspunsul de luptă sau fugă și fie ne confruntăm cu, fie fugim de ceea ce ne alarmează – mental sau fizic.

Acum imaginați-vă un alt scenariu. Sunteți în pat, adormit. Totul este pașnic și tăcut. Deodată, are loc o explozie tunătoare în apropiere. Zidurile, acoperișul și ferestrele se cutremură. Sunteți treaz acum sau nu sunteți? Și cum vă simțiți? Probabil foarte înspăimântat și în mod cert cu inima bubuind, gata să se sfărâme.

Alarmate, glandele pituitară și suprarenale vă inundă torentul sanguin cu hormonii lor excitanți. Pulsul vi se accelerează. Plămânii sug mai mult oxigen pentru a vă alimenta mușchii. Glicemia crește pentru a asigura o izbucnire de energie. Digestia se încetinește. Transpirați abundent. Toate aceste reacții biologice se produc într-un moment, fiind declanșate de stres. Ele vă pregătesc – la fel cum îi pregăteau și pe strămoșii noștri – pentru luptă sau fugă.

Momentul se sfârșește. Pericolul trece. Organismul începe să se schimbe din nou. În stadiul secundar, sau de rezistență la stres, organismul începe să se liniștească și să se domolească după toată nebunia cauzată de eliberarea atâtor substanțe chimice. Stadiul de rezistență este de obicei atins când motivul care a cauzat alarma este identificat și i se face față. Și apoi, dacă ceea ce a cauzat stresul inițial se rezolvă, toate reacțiile dispar și totul este din nou sub controlul sistemului complex de răspuns al organismului.

Dacă ceea ce a cauzat stresul inițial continuă, totuși, abilitatea organismului de a se adapta la stres se epuizează. Se oprește.

Spre deosebire de strămoșii noștri, care se confruntau cu stresuri acute intermitente, cum ar fi amenințarea animalelor de pradă sau foametea, noi trăim într-o lume cu tensiuni înalte, rapid-schimbătoare, care impune stresul cronic, prelungit. Deși răspunsul la stres poate fi mai puțin acut decât cel al strămoșilor, faptul că se produce continuu poate face ca urmările să fie chiar mai rele. Experții sunt în general de acord că stresul societății contemporane și bolile consecutive – ale trupului, minții și spiritului – sunt în foarte mare măsură un produs al culturii noastre industrializate și stilului nostru de viață nenatural.

Stresurile și presiunile artificiale ale unei societăți moderne, tehnologice, epuizează mecanismele noastre înnăscute de supraviețuire și ne copleșesc. Am devenit obligați social și cultural să ne inhibăm și să ne opunem reacțiilor noastre cele mai naturale. În sângele nostru sunt eliberați mai mulți hormoni de stres decât am putea folosi.

Care este urmarea? Tulburările legate de stres cauzează între 50% și 80% dintre toate bolile vieții moderne. Știm acum cât de puternic influențează mintea organismul și cât de mult influențează organismul mintea. Întreaga gamă a acestor interacțiuni este încă neexplorată. Afecțiunile cunoscute ca fiind exacerbate de stres și de conexiunea minte-organism sunt: ulcerul; hipertensiunea arterială; bolile cardiovasculare; migrenele; artrita și alte boli inflamatorii; astmul și alte boli respiratorii; insomnia și alte tulburări ale somnului; anorexia nervoasă și alte tulburări de alimentație și o varietate de afecțiuni dermatologice, variind de la urticarie la herpes, de la eczemă la psoriazis. Stresul este dezastruos pentru sistemul imunitar, lăsând organismul expus la o multitudine de afecțiuni.

Oricum, anumite stresuri, cum ar fi activitatea fizică sau creatoare, produc stări emoționale plăcute pe care organismul le percepe drept o experiență mentală sau fizică plăcută.

Deși fiecare dintre noi reacționează la stres într-un mod unic, nimeni nu este imun la efectele sale, mai ales dacă ele sunt prelungite și nedorite. Multe dintre reacțiile noastre interne la stres sunt melodii străvechi ce sunt readuse și cântate de organismele noastre – stresurile legate de mediul extern care au modelat evoluția diferitelor grupe sanguine. Schimbările cataclismice în arealul geografic, climat și alimentație au imprimat aceste modele de stres în memoria genetică a fiecărei grupe sanguine și chiar astăzi determină răspunsul lor intern la stres.

Tatăl meu și-a dedicat ultimii treizeci și cinci de ani studiului modelelor de stres și nivelurilor de energie naturală ale diferitelor grupe sanguine și elaborării programelor de exerciții fizice specifice grupelor sanguine care provin din profilul biologic al fiecăreia. În cursul acestui proces, el a observat mii de oameni, atât adulți, cât și copii și observațiile sale empirice au dobândit o formă validă. Descoperirile sale concordă cu tot ceea ce știm despre ceea ce face ca fiecare grupă sanguină să funcționeze bine.

Cel mai revoluționar aspect al muncii tatălui meu este descoperirea că grupe sanguine diferite necesită forme diferite de activitate fizică sau exercițiu, pentru a face față la răspunsurile lor la stres.

Planul grupei sanguine include o descriere a modelelor de stres specifice grupei dumneavoastră sanguine, împreună cu setul recomandat de exerciții fizice care să transforme stresul într-o forță pozitivă. Acest element furnizează o completare crucială la alimentația dumneavoastră.

Problema personalității

AVÂND ÎN VEDERE TOATE aceste conexiuni de bază, nu ar fi deloc surprinzător ca oamenii să facă speculații pe marginea caracteristicilor mai puțin tangibile, ce ar putea fi atribuite grupei sanguine – cum ar fi personalitatea, atitudinile și comportamentul.

Eu am trăit acest fapt în multe situații. Oamenii adesea fac remarci asupra faptului că am călcat pe urmele tatălui meu pentru a deveni naturist. „Ești o așchie din vechea piatră" ar spune unii. Sau „Presupun că ai moștenit pasiunea tatălui tău de a tămădui". Și uneori, „Se pare că cei din familia D'Adamo au gene medicale".

Chiar când observația este făcută parțial în glumă, eu simt că oamenii cred cu adevărat că am moștenit ceva, pe lângă caracteristicile fiziologice, de la tatăl meu – că nu este doar o întâmplare că sunt atras spre aceeași muncă de care era el atras.

Ideea că anumite trăsături moștenite, manierisme, calități emoționale și preferințe de viață sunt îngropate în constituția genetică a omului este bine acceptată, deși nu suntem siguri cum să măsurăm această moștenire în mod științific. Nu știm (încă!) de existența nici unei gene a personalității.

Unii ar putea argumenta că modul în care ne purtăm are mai mult de a face cu educația decât cu natura. Dar, poate că ambele variante sunt corecte.

Recent, Beverly, o pacientă veche, și-a adus fiica la mine. Beverly îmi spusese mai devreme că ea era tânără și nemăritată când s-a născut fiica ei și că o dăduse spre a fi adoptată. Timp de 30 de ani, Beverly nu a știut niciodată ce se întâmplase cu fiica ei – până în ziua în care o tânără cu înfățișare cunoscută a apărut la ușa ei, găsindu-și mama naturală prin intermediul unei organizații de căutare. S-a dovedit că fiica lui Beverly fusese crescută pe Coasta de Vest, într-un mediu foarte diferit de cel al lui Beverly. Totuși, am fost surprins să le privesc pe cele două împreună. Erau mamă și fiică în toate privințele. Aveau exact aceleași manierisme și accente (deși Beverly era newyork-eză și fiica ei era californiană) și păreau să aibă același simț al umorului. În mod surprinzător, fiica lui Beverly își alesese aceeași profesie ca și mama ei. Ambele erau directori responsabili cu resursele umane la companiile unde lucrau. Dacă a existat vreodată o dovadă a conexiunii genetice cu personalitatea, această dovadă ședea în biroul meu.

Desigur, îmi dau seama că această dovadă este anecdotică, nu științifică. Majoritatea cercetărilor în acest domeniu al grupelor sanguine se rezumă doar la atât. Totuși, conexiunea ne intrigă deoarece pare într-un fel logic să existe o relație cauzală între ceea ce se petrece în ființa noastră la nivel celular și tendințele mentale, fizice și emoționale exprimate de grupele sanguine.

Modificări evoluționiste au schimbat sistemele imunitare și tracturile digestive ale oamenilor, ducând la dezvoltarea grupelor sanguine. Dar sistemele de răspuns mental și emoțional au fost, de asemenea, schimbate de modificările evoluționiste și, cu această schimbare, au apărut comportamente și modele psihologice foarte diferite.

Fiecare grupă sanguină a purtat o bătălie dificilă și foarte distinctă pentru existența sa cu mult timp în urmă. Grupa sanguină O ajunsă singură ar fi eșuat în mediul ordonat, de cooperare al grupei sanguine A – condiție esențială pentru adaptarea grupei sanguine în primul rând. Ar fi oare o surpriză atât de mare să găsim multe dintre aceste caracteristici primitive ascunse pe o treaptă adâncă a psihicului nostru?

Credința că personalitatea este determinată de grupa sanguină a unui individ este foarte respectată în Japonia. Denumită *ketsu-eki-gata*, analiza grupei sanguine în Japonia este o problemă serioasă. Managerii corporațiilor o folosesc pentru a angaja muncitori, cercetătorii pieței o folosesc pentru a prezice obiceiurile de cumpărare și majoritatea oamenilor o folosesc pentru a-și alege prietenii, partenerii romantici și tovarășii de viață. Automatele care oferă analiza grupei sanguine pe loc sunt larg răspândite în gări, magazine, restaurante și alte locuri publice. Există chiar o organizație foarte respectată, Societatea ABO, dedicată ajutorului acordat indivizilor și organizațiilor în a lua decizii corecte, în concordanță cu grupa sanguină.

Principalul susținător al conexiunii grupă sanguină-personalitate este un om numit Toshitaka Nomi, al cărui tată a fost primul care a introdus teoria. În 1980, Nomi și Alexander Besher au scris o carte intitulată *You Are Your Blood Type*, care s-a vândut în peste 6 milioane de exemplare în Japonia. Ea conține profiluri de personalitate și sugestii pentru diferite grupe sanguine, de exemplu: ce meserie să vă alegeți, cu cine să vă căsătoriți și consecințele pe care le puteți suporta dacă ignorați aceste sfaturi.

Este bună ca lectură de amuzament – la fel ca astrologia, numerologia sau alte metode de a-ți găsi locul în ordinea nesigură a lucrurilor. Cred, oricum, că majoritatea sfaturilor din carte nu ar trebui luate în serios. De exemplu, nu cred că un partener spiritual sau romantic trebuie ales după grupa sanguină. Eu am grupa sanguină A și sunt foarte îndrăgostit de soția mea, Martha, care are grupa O. Mi-ar displăcea profund să cred că am fi putut fi despărțiți pentru totdeauna din cauza unor incompatibilități psihice între grupele noastre sanguine. Ne descurcăm destul de bine, deși orele de masă sunt uneori puțin haotice.

Mai mult, ca în cazul tuturor încercărilor de a eticheta oamenii, aceasta are tentă absolutistă. O dată ce spui „Grupa A este așa“ sau „Grupa B este altfel“, pasul următor inevitabil este să spui „Grupa B este superioară“ sau „Numai un individ cu grupa sanguină O poate fi președinte“. Se dezvoltă sistemele de caste. O variantă a acestora se produce în fiecare zi în Japonia – de exemplu, când o companie anunță că este în căutarea de persoane cu grupa sanguină B pentru a ocupa poziții medii de conducere.

Deci care este valoarea acestei speculații și de ce am inclus-o aici? Este foarte simplu. Deși cred că *ketsu-eki-gata* japoneză este extremă, nu pot nega că există probabil un adevăr esențial în teoriile despre o relație între celulele și personalitățile noastre.

Oamenii de știință și medicii moderni au recunoscut în mod clar existența unei conexiuni biologice minte-trup și noi deja am demonstrat mai sus, în acest capitol, relația între grupa sanguină și răspunsul la stres. Ideea că grupa sanguină poate fi legată de personalitate nu este de fapt chiar atât de ciudată. Într-adevăr, dacă priviți fiecare dintre grupele sanguine, puteți vedea conturându-se câte o personalitate distinctă – moștenirea puterilor noastre ancestrale. Poate că aceasta este doar o altă modalitate de a intra în armonie cu aceste puteri.

Caracterizările și sugestiile pe care le voi face despre „personalitatea grupei dumneavoastră sanguine“ se bazează pe impresiile cumulate obținute din observații empirice asupra a mii de oameni în decursul câtorva ani. Poate că aceste date vor oferi o imagine mai completă a forței vitale a grupei sanguine. Numai să nu o lăsați să devină o sursă de limitare; mai bine lăsați-o să fie o sursă de împlinire.

Potrivindu-vă puterile în conformitate cu grupa dumneavoastră sanguină, ați putea să ajungeți la o mai mare eficiență și acuratețe în muncă și la o mai mare fericire și securitate emoțională în viață.

Până în prezent nu există suficiente dovezi care să justifice vreo concluzie cu privire la influența grupei sanguine în conturarea personalității, dar numeroase informații din acest domeniu așteaptă să fie prelucrate și utilizate. O înțelegere deplină a funcționalității

celulelor organismului scapă încă celor mai ample sondaje ale noastre.

Poate în secolul următor vom fi în sfârșit în stare să examinăm un plan magistral, o hartă care ne va arăta cum să ajungem de aici până acolo, în interiorul nostru. Există atât de multe pe care nu le înțelegem, atât de multe pe care s-ar putea să nu le înțelegem niciodată. Dar putem specula, reflecta și lua în considerație multe posibilități. De aceea am dezvoltat, ca specie, o inteligență atât de ascuțită.

Putem conchide că alimentația, controlul greutății corporale, suplimentarea alimentației, controlul stresului și personalitatea formează elementele esențiale ale planului individual al grupei sanguine. Consultați-le des atunci când începeți să vă familiarizați cu calitățile specifice ale grupei dumneavoastră sanguine.

Dar înainte de a merge mai departe, vă sugerez să mai faceți un lucru: cunoașteți-vă grupa sanguină!

Partea II

PLANUL GRUPEI SANGUINE

PATRU

Planul **Grupei sanguine** O

GRUPA O: *Vânătorul*

• CONSUMATOR DE CARNE
• TRACT DIGESTIV VIGUROS
• SISTEM IMUNITAR HIPERACTIV
• INTOLERANT FAȚĂ DE ADAPTĂRILE LA DIETĂ ȘI LA MEDIUL ÎNCONJURĂTOR
• RĂSPUNDE OPTIM LA STRES PRINTR-O ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ
• NECESITĂ UN METABOLISM EFICIENT PENTRU A SE MENȚINE SUPLU ȘI ENERGIC

Dieta grupei sanguine O

PERSOANELE CU GRUPA SANGUINĂ O se simt mai bine cu un regim de exerciţii fizice intense, respectiv consumând proteine animale. Tractul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină O păstrează memoria vremurilor străvechi. Alimentaţia hiperproteică a vânător-culegătorului şi enormele solicitări fizice exercitate asupra organismului primilor oameni cu grupa sanguină O îi menţineau probabil pe majoritatea dintre ei într-o moderată stare de cetoză – stare în care metabolismul se modifică. Cetoza este rezultatul unei alimentaţii hiperproteice, hiperlipidice, care include o cantitate foarte mică de glucide. Organismul metabolizează proteinele şi lipidele, transformându-le în cetone, care sunt folosite în loc de glucide în încercarea de a menţine stabil nivelul glicemiei. Combinaţia între cetoză, aport caloric insuficient şi activitate fizică constantă ducea la constituirea unei abile şi josnice maşini de vânat – cheia supravieţuirii rasei umane.

Recomandările legate de alimentaţie în ziua de astăzi descurajează în general consumul excesiv de proteine animale, deoarece grăsimile saturate s-au dovedit a fi un factor de risc în cazul afecţiunilor cardiace şi a cancerului. Desigur, cea mai mare parte a cărnii consumate în prezent este injectată cu grăsimi şi deteriorată de folosirea fără discernământ a hormonilor şi antibioticelor. Sintagma „Eşti ceea ce mănânci" poate avea un înţeles ameninţător atunci când este vorba de aportul de carne din epoca modernă.

Din fericire, carnea nepoluată devine din ce în ce mai accesibilă. Succesul dietei grupei sanguine O depinde de utilizarea cărnurilor slabe, fără adaos de chimicale, a cărnii de pasăre şi de peşte.

Persoanele cu grupa sanguină O nu consideră, precum o fac majoritatea indivizilor din celelalte grupe sanguine, produsele lactate şi cerealele ca fiind atractive, deoarece sistemul lor digestiv nu s-a adaptat încă pe deplin la ele. Aceste alimente nu au devenit mai prime ale alimentaţiei decât mult mai târziu, în cursul evoluţiei noastre.

Factorul de scădere în greutate

URMÂND DIETA GRUPEI SANGUINE O, veţi scădea iniţial în greutate prin reducerea consumului de cereale, pâine, legume şi fasole. Factorul principal de creştere în greutate pentru persoanele cu grupa sanguină O este glutenul, care se găseşte în germenii şi în toate produsele de grâu. Acesta acţionează asupra metabolismului realizând exact opusul stării de cetoză. În loc să vă menţină supli şi într-o stare hiperenergetică, lectinele din gluten inhibă metabolizarea insulinei, interferând cu utilizarea eficientă a caloriilor, pentru obţinerea de energie. Consumul glutenului este similar cu alimentarea maşinii dumneavoastră cu o benzină cu cifră octanică neadecvată. În loc să alimenteze motorul, înfundă mecanismul (într-o mai mică măsură, porumbul are acelaşi efect, deşi nu are o influenţă atât de mare ca şi grâul în a grăbi creşterea în greutate a persoanelor cu grupa sanguină O). Am văzut persoane supraponderale cu grupa sanguină O, care eşuaseră cu diverse alte diete, scăzând însă rapid în greutate doar prin eliminarea grâului din alimentaţia lor.

Mai există şi alţi factori care contribuie la creşterea în greutate a persoanelor cu grupa sanguină O. Astfel, anumite tipuri de fasole şi legume, mai ales lintea şi fasolea mare conţin lectine care se depun în ţesuturile musculare, făcându-le mai alcaline şi mai puţin „încărcate" pentru activitate fizică. Persoanele cu grupa sanguină O sunt mai suple când ţesuturile musculare se găsesc într-o stare de uşoară acidoză metabolică. În această stare, caloriile sunt utilizate mai rapid. Înainte de a trage concluzii generale despre alte grupe sanguine, amintiţi-vă că fiecare grupă sanguină are un set unic de factori. Acidoza metabolică nu este bună pentru toată lumea.

Un al treilea factor în creşterea în greutate a celor cu grupa sanguină O este legat de reglarea tiroidiană. Persoanele cu grupa sanguină O au tendinţa să prezinte niveluri scăzute ale hormonilor tiroidieni. Această stare, numită hipotiroidism, se produce deoarece persoanele cu grupa sangină O nu produc suficient iod – un element chimic al cărui singur scop este producerea de hormoni tiroidieni. Simptomele hipotiroidismului includ creşterea în greutate, retenţia de lichide, scăderea masei musculare şi oboseala.

Pe lângă moderarea raţiilor alimentare şi alegerea produselor carnate mai slabe, pentru a obţine un control eficient al greutăţii, persoanele cu grupa sanguină O trebuie să pună accent pe anumite alimente pentru efectele lor benefice şi să evite altele pentru efectele lor nefavorabile. Iată un ghid de utilizare rapidă:

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREŞTEREA ÎN GREUTATE

GLUTENUL DIN GRÂU	*afectează eficienţa insulinei încetineşte metabolizarea*
PORUMBUL	*afectează eficienţa insulinei încetineşte metabolizarea*
FASOLEA MARE	*afectează utilizarea caloriilor*
FASOLEA NAVY	*afectează utilizarea caloriilor*
LINTEA	*inhibă metabolismul adecvat al substanţelor nutritive*
VARZA	*inhibă hormonul tiroidian*
VARZA DE BRUXELLES	*inhibă hormonul tiroidian*
CONOPIDA	*inhibă hormonul tiroidian*
MUŞTARUL	*inhibă producţia tiroidiană*

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

VARECUL	*conţine iod creşte producţia de hormon tiroidian*
HRANĂ MARINĂ	*conţine iod creşte producţia de hormon tiroidian*
*SAREA IODATĂ	*conţine iod creşte producţia de hormon tiroidian*
FICATUL	*sursă de vitamina B favorizează metabolismul eficient*
CARNEA ROŞIE	*favorizează metabolismul eficient*
NAPUL, SPANACUL, BROCCOLI	*favorizează metabolismul eficient*

**Este preferabil să se obţină iodul din surse cum ar fi hrana marină şi varecul, deoarece sodiul poate contribui la hipertensiune arterială şi retenţie hidrică.*

INCLUDEŢI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎN TABLOUL GENERAL AL DIETEI GRUPEI SANGUINE O CARE URMEAZĂ.

PRODUSE DIN CARNE ŞI CARNE DE PASĂRE

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie**	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
PRODUSE DE CARNE ROŞIE SLABĂ	120-180 g *(bărbaţi)* 60-150 g *(femei şi copii)*	5-7 x	4-6 x	3-5 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g *(bărbaţi)* 60-150 g *(femei şi copii)*	1-2 x	2-3 x	3-4 x

**Recomandările legate de raţie sunt doar linii directoare care pot ajuta la ajustarea alimentaţiei în concordanţă cu înclinaţiile ancestrale.*

Consumaţi cât de des doriţi carne slabă de vită, miel, curcan, pui, precum şi speciile de peşte recomandate. Cu cât slujba dumneavoastră este mai stresantă sau programul de exerciţii fizice mai solicitant, cu atât mai ridicată este calitatea proteinelor pe care trebuie să le consumaţi. Dar fiţi atenţi la mărimea raţiilor. Strămoşii noştri nu se desfătau cu fripturi de 500 g, carnea fiind atunci prea preţioasă şi prea rară. Încercaţi să nu consumaţi mai mult de 180 g la oricare dintre mese.

Persoanele cu grupa sanguină O pot digera şi metaboliza eficient produsele din carne, deoarece ele tind să aibă un conţinut mai ridicat de acid gastric. Aceasta a fost o componentă esenţială în supravieţuirea primilor oameni cu grupa sanguină O. Totuşi, trebuie să fiţi prudenţi în a vă echilibra aportul de proteine: cele provenite din carne cu cele din vegetale şi fructe adecvate, pentru a evita hiperacidifierea, care poate cauza ulcere şi gastrite.

O remarcă: Dacă aveţi grupa sanguină O de descendenţă africană, puneţi accent pe produse de carne roşie şi înlăturaţi variantele mai grase, cum ar fi mielul sau puiul. Gena grupei sanguine O s-a dezvoltat în Africa şi strămoşii dumneavoastră au fost primii oameni cu grupa sanguină O. Veţi obţine avantaje ajustându-vă consumul proteic în favoarea varietăţilor de carne care erau disponibile pentru strămoşii africani.

Deosebit de benefice

VITĂ
VITĂ TOCATĂ
BIVOL
INIMĂ
MIEL
FICAT
OAIE
VIȚEL
CĂPRIOARĂ

Neutre

Pui
Găini de Cornwall
Rață
Potârniche
Fazan
Iepure
Curcan
Prepeliță

De evitat

Costiță
Gâscă
Șuncă
Porc

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE ALIMENTELE MARINE	120-180 g	1-4 x	3-5 x	4-6 x

Alimentele marine, o altă sursă de proteine animale, din punctul de vedere al concentrației, sunt cele mai potrivite pentru persoanele cu grupa sanguină O de descendență asiatică și euro-asiatică, deoarece alimentele marine au fost o materie primă pentru alimentația strămoșilor care trăiau pe malul mării.

Peștii de apă rece, bogați în uleiuri, cum ar fi codul, heringul și macroul, sunt excelenți pentru cei cu grupa sanguină O. Anumiți factori de coagulare ai sângelui au evoluat pe măsură ce oamenii s-au adaptat la modificările de mediu. Ei nu erau componente inerente ale sângelui primilor oameni cu grupa sanguină O. Din acest motiv, persoanele cu grupa sanguină O au un sânge „subțire", ce rezistă coagulării. Deși uleiurile de pește tind să aibă un efect de subțiere a sângelui, ele sunt foarte bune pentru cei cu grupa sanguină O. Sunt de părere că acest lucru se datorează modului în care genele acestei grupe sanguine influențează „grosimea" sângelui (prin factori de coagulare); această influență este diferită de influența pe care o au uleiurile de pește asupra vâscozității sângelui (prin adeziunea plachetară). Uleiurile de pește pot fi, de asemenea, foarte eficiente în tratamentul bolilor intestinale inflamatorii, cum ar fi colita sau boala lui Crohn, de care cei cu grupa sanguină O sunt susceptibili. Multe alimente marine sunt, de asemenea, surse excelente de iod, ce reglează funcția tiroidiană. Persoanele cu grupa sanguină O prezintă în mod caracteristic instabilitatea funcțiilor tiroidiene, ceea ce cauzează probleme metabolice și creștere în greutate.

Faceți din hrana marină o componentă majoră a dietei grupei sanguine O.

Deosebit de benefice

BLUEFISH
COD
HAKE
HALIBUT
HERING
MACROU
ȘTIUCĂ
SOMON
PĂSTRĂV CURCUBEU
PĂSTRĂV
RED SNAPPER
SNAPPER
SARDINĂ
SCRUMBIE
CALCAN RĂPITOR
STURION
BIBAN DUNGAT
PEȘTE SABIE
TILEFISH
BIBAN ALB
BIBAN GALBEN
YELLOWTAIL
PEȘTE CU CARNE ALBĂ

Neutre

Abalone
Albacore (Ton)
Anșoa
Morun alb
Biban cu branhii albastre
Crap
Moluște
Crab
Rac cu platoșă
Țipar
Plătică
Broască
Calcan cenușiu
Grouper
Egrefin
Homar
Mahimahi
Monkfish
Midii
Biban oceanic
Stridii
Știucă
Porgy
Sailfish
Scoici
Biban de mare
Păstrăv marin
Rechin
Creveți
Biban argintiu
Barbun (epernus)
Melc
Calmar
Broască țestoasă
Weakfish

De evitat

Baracuda
Somn
Caviar
Scoici de mare
Hering (în saramură)
Lox (somon afumat)
Caracatiță

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
OUĂ	1 ou	0	3-4 x	5 x
BRÂNZETURI	60 g	0	0-3 x	0-3 x
IAURT	120-180 g	0	0-3 x	0-3 x
LAPTE	120-180 g	0	0-1 x	0-2 x

Persoanele cu grupa sanguină O trebuie să reducă drastic folosirea produselor lactate. Organismul lor este inadecvat pentru metabolizarea corespunzătoare a acestora. În cazul acestei grupe nu există produse lactate deosebit de benefice.

Dacă aveți grupa sanguină O de ascendență africană, trebuie să eliminați total produsele lactate și ouăle. Ele tind să fie chiar mai greu digerabile pentru dumneavoastră; într-adevăr, mulți afro-americani prezintă intoleranță la lactoză. Laptele de soia și brânza de soia sunt alternative hiperproteice excelente.

Alergiile alimentare nu sunt probleme digestive. Ele sunt reacții ale sistemului imunitar la anumite alimente. Sistemul imunitar creează, în adevăratul înțeles al cuvântului, un anticorp care luptă împotriva pătrunderii alimentului în organism. Intoleranțele alimentare, pe de altă parte, sunt reacții digestive care se pot produce din multe motive, inclusiv cele de condiționare culturală, asocieri psihologice, hrană de proastă calitate, aditivi sau doar din cauza unor capricii incerte ale organismului. Este justificată ideea că afro-americanii ar putea prezenta intoleranță la lactoză, de vreme ce alimentele strămoșilor lor (vânători-culegători) africani nu conțineau lactoză.

Alți indivizi cu grupă sanguină O pot consuma patru sau cinci ouă pe săptămână și cantități mici de produse lactate, dar în general aceasta este o sursă săracă de proteine pentru grupa sanguină O. Asigurați-vă, totuși, ingestia zilnică a unui supliment alimentar de calciu, mai ales dacă sunteți femeie, deoarece alimentele lactate sunt cea mai bună sursă naturală de calciu absorbabil.

Neutre

Unt
Brânză farmer
Brânză feta
Brânză de capră
Mozzarella
Brânză de soia*
Lapte de soia*

*Bune alternative lactate.

De evitat

Brânză americană
Blue cheese
Brânză de Brie
Lapte bătut
Camembert
Cazeină
Brânză Cheddar
Brânză Colby
Brânză de vaci (presată)
Brânză topită
Brânză Munster
Brânză olandeză
Edam
Brânză Emmenthal
Lapte de capră
Brânză Gouda
Brânză Gruyere
Înghețată
Brânză Jarlsburg
Kefir
Brânză de Munster
Parmezan
Brânză Provolone
Brânză Neufchatel
Ricotta
Lapte ecremat sau 2%
String cheese
Schweitzer
Zer
Lapte integral
Iaurt (toate varietățile)

Uleiuri şi grăsimi

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
Uleiuri	Lingură	1-5 x	4-8 x	3-7 x

Persoanele cu grupa sanguină O reacţionează bine la uleiuri. Acestea pot fi o sursă nutritivă importantă şi pot ajuta digestia. Veţi creşte valoarea lor în organism dacă vă limitaţi la utilizarea uleiurilor mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline şi uleiul de in. Aceste uleiuri au efecte pozitive asupra inimii şi arterelor şi pot ajuta la reducerea colesterolului sanguin.

Deosebit de benefice

ULEI DE IN
ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei de Canola
Ulei din ficat de cod
Ulei de susan

De evitat

Ulei de porumb
Ulei de seminţe de bumbac
Ulei de arahide
Ulei de şofran

Nuci şi seminţe

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
Nuci şi seminţe	6-8 nuci	2-5 x	3-4 x	2-3 x
Unt de nucă	Lingură	3-4 x	3-7 x	2-4 x

Persoanele cu grupa sanguină O găsesc o sursă bună de proteine vegetale suplimentare în unele varietăţi de nuci şi seminţe. Totuşi, aceste alimente nu trebuie sub nici o formă să ia locul cărnurilor cu conţinut ridicat de proteine. Cu siguranţă nu aveţi nevoie de ele în alimentaţie şi trebuie să fiţi foarte selectivi în utilizarea lor, deoarece sunt bogate în grăsime. Desigur, trebuie să le evitaţi dacă încercaţi să scădeţi în greutate.

Deoarece nucile pot uneori să determine probleme digestive, asiguraţi-vă că le mestecaţi bine sau folosiţi unt de nucă, mai uşor de digerat, mai ales dacă aveţi probleme (frecvente la cei cu grupa sanguină O) la nivelul colonului.

Deosebit de benefice

SEMINŢE DE DOVLEAC
NUCI

Neutre

Migdale
Unt de migdale
Castane
Alune
Nuci americane
Macadamia
Nuci pecan
Pignola (Pin)
Unt de susan (tahini)
Seminţe de susan
Unt de floarea-soarelui
Seminţe de floarea-soarelui

De evitat

Nuci braziliene
Nuci de mahon (Acaju)
Litchi
Arahide
Unt de arahide
Fistic
Semințe de mac

Fasole și legume

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE TIPURILE DE FASOLE ȘI LEGUME RECOMANDATE	1 ceașcă, sub formă uscată	1-2 x	1-2 x	2-6 x

Persoanele cu grupa sanguină O nu digeră foarte bine fasolea, deși cei cu ascendență asiatică se descurcă ceva mai bine datorită experienței lor culturale. În general, fasolea inhibă metabolizarea altor substanțe nutritive mai importante, cum ar fi cele din carne. De asemenea, fasolea tinde să scadă ușor aciditatea țesutului muscular, iar cei cu grupa sanguină O se descurcă, de obicei, mai bine când țesuturile musculare sunt, într-un fel, mai acide. Acest lucru nu trebuie confundat cu reacția acid/alcalin care se produce în stomac. În acest caz, puținele tipuri de fasole cu proprietăți foarte utile sunt excepții. Ele efectiv sprijină fortificarea tractului digestiv și susțin vindecarea ulcerațiilor – care sunt o problemă a grupei sanguine O din cauza nivelurilor ridicate ale acidului gastric. Cu toate acestea, consumați cu moderație fasolea, sub formă de garnitură ocazională.

Deosebit de benefice

FASOLE ADUKE
FASOLE AZUKI
FASOLE PINTO
MAZĂRE NEAGRĂ

Neutre

Fasole neagră
Fasole cu boabe late
Fasole cannellini
Fasole fava
Fasole garbanzo
Fasole verde
Fasole jicama
Fasole lima
Fasole nordică
Fasole roșie
Soia cu boabe roșii
Fasole săltăreață
Fasole cățărătoare
Fasole albă
Mazăre verde
Mazăre păstăi

De evitat

Fasole arămie
Fasole mare
Fasole navy
Fasole Tamarind
Linte de casă
Linte verde
Linte roșie

Cereale

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE CEREALELE RECOMANDATE	1 ceașcă, sub formă uscată	2-3 x	2-3 x	2-4 x

Persoanele cu grupa sanguină O nu tolerează deloc produsele din grâu integral și ar trebui să le elimine complet din alimentație. Ele conțin lectine ce reacționează atât cu sângele, cât și cu tractul digestiv și interferează cu absorbția adecvată a alimentelor benefice. Produsele de grâu sunt vinovatul principal în creșterea în greutate la cei cu grupa sanguină O. Glutenul din germenii de grâu interferează procesele metabolice la grupa sanguină O. Metabolismul ineficient sau încetinit face ca hrana să se transforme mai lent în energie și astfel să se stocheze sub formă de grăsime.

Neutre

Amarant
Orz
Hrişcă
Cremă de orez
Kamut
Kasha
Mei expandat
Tărâţe de orez
Orez expandat
Secară albă

De evitat

Fulgi de porumb
Făină de porumb
Cremă de grâu
Familia
Făină de cartofi
Grape nuts
Tărâţe de ovăz
Făină de ovăz
Cereale combinate
Grâu măcinat
Tărâţe de grâu
Germeni de grâu

Produse de panificaţie

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
PÂINE, BISCUIŢI	1 FELIE	0-4 x	0-2 x	0-4 x
BRIOŞE	1 BRIOŞĂ	0-2 x	0-1 x	0-1 x

Este evident că produsele de panificaţie pot fi problematice pentru cei cu grupa sanguină O, deoarece majoritatea acestor produse conţin grâu. Ar fi dificil la început să elimine brioşa de dimineaţă sau sandvişul zilnic; acestea au devenit produsele principale în alimentaţia de tip american. Chiar şi pâinile fără grâu pot crea probleme celor cu grupa sanguină O, dacă le consumă destul de des, deoarece constituţia lor genetică nu este adaptată la consumul de cereale.

Excepţii sunt pâinea Essene şi pâinea Ezekiel, care se găsesc de obicei în raionul de produse congelate din magazinul de produse alimentare dietetice. Aceste pâini din seminţe germinate sunt asimilabile pentru cei cu grupa sanguină O, deoarece lectinele din gluten (aflate în principal în coaja seminţelor) sunt distruse în

procesul de germinare. Spre deosebire de pâinile germinate produse comercial, pâinile Ezekiel şi Essene sunt alimente vii, cu multe enzime benefice intacte.

Deosebit de benefice

PÂINE ESSENE
PÂINE EZEKIEL

Neutre

Pâine neagră de orez
Fin Crisp
Pâine fără gluten
Lipie ideală
Mei
Prăjituri de orez
Pâine de secară 100%
Fulgi crocanţi de secară
Secară Vita
Pâine din făină de soia
Pâine de secară albă
Pâine Wasa

De evitat

Covrigi din grâu
Brioşe din porumb
Grâu arnăut
Brioşe englezeşti
Pâine hiperproteică
Matzos din grâu
Pâine poli-cerealieră
Brioşe din ovăz
Pumpernickel
Pâine din grâu germinat
Brioşe din tărâţe de grâu
Pâine din grâu integral

Cereale şi paste făinoase

GRUPA SANGUINĂ O	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
CEREALE	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	0-3 x	0-3 x	0-3 x
PASTE FĂINOASE	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	0-3 x	0-3 x	0-3 x

Nu există cereale sau paste făinoase care să poată fi încadrate ca foarte utile pentru persoanele cu grupa sanguină O.

Majoritatea pastelor făinoase sunt făcute cu griş, aşa că va trebui să alegeţi cu foarte mare grijă dacă vă doriţi o masă ocazională din acestea. Pastele făcute din hrişcă, anghinare de Jerusalim sau făină de orez sunt mai bine tolerate de cei cu grupa sanguină O. Dar aceste alimente nu sunt esenţiale pentru dietă şi trebuie reduse în favoarea altora mai eficiente, de origine animală şi, mai ales, pe bază de peşte.

Neutre

Făina de orz
Hrişca
Kasha
Paste făinoase din anghinare
Quinoa
Basmati de orez
Orez brun
Orez alb
Orez sălbatic
Făină de orez
Făină de secară
Făină de secară albă

De evitat

Făină de grâu
Bulgur
Făină de cuş-cuş
Făină de grâu arnăut
Făină cu gluten
Făină de grâu germinat
Făină de ovăz
Tăiţei soba
Paste făinoase de griş
Făină graham
Făină albă
Făină de grâu integral

Legume

GRUPA SANGUINĂ O	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Raţie*
CRUDE	1 CEAŞCĂ, PREPARATE 3-5 x
FIERTE SAU OPĂRITE	1 CEAŞCĂ, PREPARATE 3-5 x

Există un număr imens de legume disponibile pentru cei cu grupa sanguină O şi ele constituie o componentă foarte importantă a dietei. Nu puteţi, totuşi, să mâncaţi toate legumele fără discriminare. Câteva clase de legume determină probleme mari pentru cei cu grupa sanguină O. De exemplu, anumite legume din familia Brassica – varza, varza de Bruxelles, conopida şi muştarul – pot inhiba funcţia

tiroidiană, care este deja într-o oarecare măsură slabă la cei cu grupa sanguină O.

Legumele cu frunze verzi bogate în vitamina K, cum sunt napul, verdeţurile Collard, lăptucile, broccoli şi spanacul, sunt foarte bune pentru cei cu grupa sanguină O. Această vitamină are un singur scop – să ajute coagularea sângelui. Persoanele cu grupa sanguină O, după cum am menţionat anterior, duc lipsă de câţiva factori ai coagulării şi au nevoie de vitamina K pentru a ajuta procesul.

Mugurii de lucernă conţin componente care, prin iritarea tractului digestiv, pot agrava problemele de hipersensibilitate ale grupei sanguine O. Mucegaiurile din ciupercile domestice şi shiitaake, ca şi măslinele fermentate, tind să declanşeze reacţii alergice la cei cu grupa sanguină O. Toate aceste alimente sunt străine organismului cu grupa sanguină O, care nu a fost „construit" pentru a le face faţă.

Legumele solaninice, cum ar fi vinetele şi cartofii, detremină stări artritice la cei cu grupa sanguină O, deoarece lectinele se depozitează în ţesutul ce înconjoară articulaţiile.

Lectinele din porumb afectează producţia de insulină, ducând adesea la diabet şi obezitate. Toţi cei cu grupa sanguină O ar trebui să evite porumbul – mai ales dacă au o problemă legată de greutatea corporală sau antecedente familiale de diabet.

Roşiile sunt un caz special. Conţinând lectine puternice, numite panhemaglutinante (care aglutinează toate grupele sanguine), roşiile creează probleme pentru tractul digestiv la cei cu grupa sanguină A şi B. Totuşi, cei cu grupa sanguină O, pot consuma roşii. Ele devin neutre în organism.

Deosebit de benefice

ANGHINARE DOMESTICĂ
ANGHINARE DE JERUSALIM
FRUNZE DE SFECLĂ
CICOARE
VERDEŢURI COLLARD
PĂPĂDIE
USTUROI
HREAN
BROCCOLI
GULIE
LĂPTUCĂ
OKRA
CEAPĂ ROŞIE
CEAPĂ SPANIOLĂ
NAP
ALGE

CEAPĂ GALBENA
PĂTRUNJEL
PĂSTÂRNAC
ARDEI ROȘII
CARTOFI DULCI
DOVLEAC
SPANAC
SFECLA MANGOLD
RIDICHI

Neutre

Arugula
Sparanghel
Muguri de bambus
Sfeclă
Bok choy
Chimen
Morcovi
Țelină
Asmățui
Coriandru
Castravete
Ridichi Daikon
Mărar
Andive
Chimen dulce
Ferigi fiddlehead
Ghimber
Lăptuci bibb
Lăptuci de Boston
Lăptuci iceberg
Lăptuci mesclun
Fasole lima
Ciuperci abalone
Ciuperci enoki
Ciuperci Portobello
Ciuperci tree oyster
Măsline verzi
Ceapă verde
Ardei verzi
Ardei jalapeno
Ardei galbeni
Radicchio
Ridichi
Rappini
Nap suedez
Praz
Șalote
Mazăre de zăpadă
Muguri de mung
Muguri de ridiche
Dovlecel, toate tipurile
Tempeh
Tofu
Roșii
Castane de apă
Măcriș de baltă
Toate tipurile de ingamă
Zucchini

De evitat

Avocado
Varză chinezească
Varză roșie
Varză albă
Conopidă
Porumb alb
Porumb galben
Vinete
Ciuperci domestice
Ciuperci shiitake
Muștar
Măsline negre
Măsline grecești
Măsline spaniole
Cartofi roșii
Cartofi albi
Muguri de lucernă
Varză de Bruxelles

Fructe

GRUPA SANGUINĂ O	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Rație*
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Multe fructe minunate sunt disponibile pentru dieta grupei sanguine O. Fructele sunt nu doar o importantă sursă de fibre, vitamine și minerale, ci ele pot fi o alternativă excelentă la pâine și paste făinoase pentru cei cu grupa sanguină O. Dacă mâncați mai degrabă un fruct decât o felie de pâine, organismul va avea beneficii mai mari și, în același timp, obiectivele dumneavoastră privind scăderea în greutate vor putea fi atinse mai ușor.

S-ar putea să fiți surprinși găsind unele dintre fructele dumneavoastră favorite pe lista „de evitat“ și unele opțiuni ciudate pe lista „deosebit de benefice“. Motivul pentru care prunele, prunele uscate și smochinele sunt deosebit de benefice pentru grupa dumneavoastră sanguină este că majoritatea fructelor roșii, albastre și purpurii tind să producă o reacție mai degrabă alcalină decât acidă în tractul digestiv. Tractul digestiv la grupa sanguină O prezintă o aciditate ridicată și are nevoie de echilibrul substanțelor alcaline; pentru a reduce ulcerele și iritațiile învelișului gastric. Totuși, doar fiindcă un fruct este alcalin nu înseamnă că este bun pentru dumneavoastră. Pepenii sunt, de asemenea, alcalini, dar ei conțin cantități mari de mucegaiuri, la care cei cu grupa sanguină O prezintă o sensibilitate dovedită. Majoritatea pepenilor trebuie consumați cu moderație, iar cantalupul și ambrozia, care prezintă cantitățile cele mai mari de mucegai dintre toți, ar trebui complet evitați.

Portocalele, mandarinele și căpșunele ar trebui evitate, din cauza înaltului conținut acid. Grapefruit-ul are, de asemenea, un conținut acid ridicat, dar îl puteți consuma cu moderație, deoarece prezintă proprietăți alcaline după digestie. Majoritatea celorlalte fructe cu boabe sunt în regulă, dar feriți-vă de mure, care conțin o lectină care agravează digestia la grupa sanguină O. Cei cu grupa sanguină O au,

de asemenea, o sensibilitate extremă la nuca de cocos și la produsele ce conțin nucă de cocos. Feriți-vă de acestea și verificați întotdeauna etichetele de pe alimente, pentru a vă asigura că nu consumați ulei de cocos. Acest ulei este bogat în grăsimi saturate și asigură un beneficiu nutrițional redus.

Deosebit de benefice

SMOCHINE USCATE
SMOCHINE PROASPETE
PRUNE NEGRE
PRUNE VERZI
PRUNE ROȘII
PRUNE USCATE

Neutre

Mere
Caise
Banane
Afine
Boysenberries
Cireșe
Merișor
Stafide negre
Stafide roșii
Curmale roșii
Boabe de soc
Agrișe
Grapefruit
Struguri negri
Struguri Concord
Struguri verzi
Struguri roșii
Guave
Kiwi
Kumquat
Lămâi
Fructe de tei
Loganberries
Mango
Pepene canang
Pepene casaba
Pepene Crenshaw
Pepene de Crăciun
Pepene turkestan
Lubeniță
Pepene spaniol
Nectarine
Papaya
Piersici
Pere
Curmale japoneze
Ananas
Rodii
Prickly pear
Stafide
Zmeură
Carambola

De evitat

Mure
Nuci de cocos
Pepene cantalup
Pepene de ambrozie
Portocale
Banane
Rubarbă
Căpșune
Mandarine

Sucuri și lichide

GRUPA SANGUINĂ O	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE	
Aliment	*Rație*	
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	2,5 dl	2-3 x
APĂ	2,5 dl	4-7 x

Sucurile de legume sunt preferabile sucurilor de fructe pentru cei cu grupa sanguină O, datorită alcalinității lor. Dacă beți suc de fructe, alegeți o varietate săracă în glucide. Evitați sucurile cu conținut ridicat de zahăr, cum sunt sucul de mere sau cidrul de mere.

Sucul de ananas poate fi deosebit de folositor în evitarea retenției hidrice și a balonării, ambele fiind factori care contribuie la creșterea în greutate. Sucul de cireșe negre este, de asemenea, un suc benefic, cu alcalinitate ridicată.

Deosebit de benefice

CIREȘE NEGRE
ANANAS
PRUNE USCATE

Neutre

Caisă
Morcov
Țelină
Merișor
Strugure
Grapefruit
Papaya
Zeamă de roșii (cu lămâie)
Suc de legume (vezi legumele indicate)
Castravete

De evitat

Măr
Cidru de mere
Varză
Portocală

Mirodenii

Opțiunea pentru mirodenii poate efectiv ameliora sistemul digestiv și imunitar. De exemplu, asezonările pe bază de varec sunt foarte bune pentru cei cu grupa sanguină O, deoarece sunt surse bogate de iod, cheia reglării glandei tiroide. Sarea iodată este o altă sursă bună de iod, dar folosiți-o cu economie.

Varecul tinde să se opună hiperacidității tractului digestiv la grupa sanguină O, reducând predispoziția la ulcere. Cantitatea abundentă de fucoză din varec protejează învelișul mucos al stomacului la grupa sanguină O, împiedicând aderența bacteriilor cauzatoare de ulcer. Țineți minte, de asemenea, că varecul este foarte eficient ca reglator metabolic pentru cei cu grupa sanguină O și este un ajutor important pentru scăderea în greutate.

Pătrunjelul este calmant pentru tractul digestiv, așa cum sunt anumite mirodenii iuți, precum ardeiul roșu și curry. Fiți atenți, totuși, la faptul că piperul negru și cel alb, dar și oțetul sunt iritanți pentru stomacul celor cu grupa sanguină O.

Produsele zaharoase, cum ar fi mierea și zahărul, nu vor face rău. Nici ciocolata. Dar acestea ar trebui să fie strict limitate la o utilizare ocazională, pe post de condimente. Evitați siropul de porumb în calitate de îndulcitor.

Deosebit de benefice

ROȘCOVE
CURRY
DULSE
VAREC
PĂTRUNJEL
ARDEI ROȘU
ȘOFRAN DE INDIA

Neutre

Agar
Cuișoare englezești
Extract de migdale
Anason
Arrowroot
Malț de orz
Busuioc
Frunze de dafin
Pere pergamute
Sirop de orez brun
Nucșoară
Asmățui
Arpagic
Ciocolată
Cuișoare
Coriandru
Cremă de tartru
Chimion

Mărar
Usturoi
Gelatină simplă
Miere
Hrean
Sirop de arțar
Majoran
Mentha aguatica
Miso
Melasă
Muștar (uscat)
Piper boabe
Boia de ardei
Mentha piperita
Ardei capia
Sirop de orez
Rozmarin
Șofran
Salvie
Sare
Cimbru
Sos de soia
Sucanat
Zahăr alb
Zahăr brun
Tamari
Tamarind
Tapioca
Tarhon
Thimian
Perișor
Ardei iute
Mentha spicata

De evitat

Capere
Scorțișoară
Vanilie
Amidon de porumb
Sirop de porumb
Nucșoară
Piper alb
Piper negru
Oțet din cidru de mere
Oțet (*Impatiens balsamina; n. trad.*)
Oțet din vin roșu
Oțet alb

Condimente

Nu există condimente benefice pentru cei cu grupa sanguină O. Dacă trebuie să consumați muștar sau condimente pentru salată pe alimente, folosiți-le cu moderație și limitați-vă la varietățile sărace în grăsimi și în glucide.

Deși persoanele cu grupa sanguină O pot consuma roșii ocazional, evitați ketchup-ul, care conține printre ingrediente și oțetul.

Toate alimentele murate sunt indigeste pentru cei cu grupa sanguină O, căci irită grav învelișul gastric. Recomandarea mea este să încercați să vă abțineți de la condimente sau să le înlocuiți cu adaosuri mai sănătoase, cum ar fi uleiul de măsline, sucul de lămâie și usturoiul.

Neutre

Unt de mere
Gem (din fructe permise)
Jeleu (din fructe permise)
Muştar
Sos Worchestershire
Condimente pentru salată (cu conţinut sărac de lipide, din ingrediente permise)

De evitat

Ketchup
Murături cu mărar
Maioneză
Murături kosher
Murături dulci
Murături acre
Condimente

Ceaiuri de plante

Recomandările legate de ceaiurile de plante se bazează pe cunoştinţele generale despre ceea ce dăunează celor cu grupa sanguină O. Gândiţi-vă la ceaiurile de plante ca la o modalitate de a vă aduna puterile împotriva slăbiciunilor dumneavoastră naturale. Pentru cei cu grupa sanguină O, accentul primordial se pune pe calmarea sistemului digestiv şi a celui imunitar.

Plante ca menta, pătrunjelul, măceşul şi sarsaparila au toate acest efect. Pe de altă parte, plante ca lucerna, aloe, brusturele şi mătasea porumbului stimulează sistemul imunitar, însă produc subţierea sângelui – problema celor cu grupa sanguină O.

Deosebit de benefice

ARDEI ROŞU
STUDENIŢĂ
PĂPĂDIE
FENUGREEK
GHIMBER
HAMEI
TEI
DUDE
PĂTRUNJEL
MENTĂ
MĂCEŞE
SARSAPARILA
ULM ALUNECOS

Neutre

Iarba-mâţei
Muşeţel
Dong quai
Soc
Ginseng
Ceai verde

Păducel
Voronic
Rădăcină de lemn-dulce
Lumânărică
Frunză de zmeură
Salvie
Gura lupului
Mentă
Thimian
Valeriană
Verbină
Mesteacăn alb
Coajă de stejar alb
Coada şoricelului

De evitat

Lucerna
Aloe
Brusture
Piciorul mânzului
Mătasea porumbului
Echinacea
Genţiana
Goldenseal
Trifoi roşu
Rubarba
Iarba Sfântului Ion
Senna
Traista ciobanului
Frunza de căpşun
Ştevie galbenă

Diverse băuturi

Există foarte puţine băuturi permise pentru cei cu grupa sanguină O. Trebuie să vă cam limitaţi la efectele nevinovate ale sifonului, siropului cu sifon şi ceaiului. Berea este bună în cantităţi moderate, dar nu este o alegere fericită dacă doriţi să scădeţi în greutate. Cantităţi modeste de vin sunt permise, dar nu trebuie să constituie un obicei zilnic. Ceaiul verde este permis ca un substitut acceptabil pentru alte produse cofeinate, dar el nu posedă proprietăţi curative speciale pentru cei cu grupa sanguină O. Problema pe care o pune cafeaua este dată de nivelurile crescute ale acidului gastric pe care le produce. Persoanele cu grupa sanguină O au suficient de mult acid gastric propriu. Dacă sunteţi băutor de cafea, aţi putea încerca să reduceţi treptat consumul în fiecare zi. Ţelul final ar trebui să fie eliminarea totală a consumului de cafea. Simptomele comune de abstinenţă, cum ar fi durerile de cap, oboseala şi iritabilitatea, nu se vor produce dacă vă dezobişnuiţi treptat. Ceaiul verde este o bună alternativă a cafelei.

Deosebit de benefice

SIFON

Neutre

Bere
Ceai verde
Vin roşu
Vin alb

De evitat

Cafea obişnuită
Cafea decofeinizată
Băuturi distilate
Cola
Sifon dietetic
Alte tipuri de sifon
Ceai negru decofeinizat
Ceai negru obişnuit

Planificarea meselor pentru grupa sanguină O

Asteriscul (*) indică faptul că urmează reţeta.

URMĂTOARELE reţete şi mostre de meniu vă vor da o idee cu privire la o dietă benefică tipică pentru cei cu grupa sanguină O. Ele au fost elaborate de Dina Khader, M.S., R.D., o nutriţionistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienţii săi.

Aceste meniuri au un conţinut moderat în calorii şi sunt echilibrate, pentru a asigura eficienţa metabolică la cei cu grupa sanguină O. Individul obişnuit va fi capabil să îşi menţină cu uşurinţă greutatea corporală şi chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuşi, sunt oferite opţiuni alimentare alternative, dacă preferaţi mâncăruri mai uşoare sau doriţi să vă limitaţi aportul caloric şi totuşi să consumaţi o dietă echilibrată, mulţumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuieşte.

Uneori veţi observa un ingredient dintr-o reţetă care apare pe lista de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte mică (cum ar fi un pic de piper), s-ar putea să fiţi capabili să îl toleraţi, în funcţie de stricteţea cu care urmaţi dieta. Totuşi, alegerea mâncărurilor şi reţetelor este în general menită să funcţioneze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină O.

Pe măsură ce vă familiarizaţi cu recomandările dietei grupei sanguine O, veţi fi capabili să vă creaţi cu uşurinţă propriul plan de meniu şi să adaptaţi reţetele preferate pentru a le face favorabile pentru grupa sanguină O.

MENIU STANDARD	ALTERNATIVE CU CONTROLUL GREUTĂŢII CORPORALE
EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 1	
Mic dejun	
2 felii de pâine Ezekiel prăjită cu unt sau unt de migdale 20 dl suc de legume banană ceai verde sau ceai de plante	1 felie de pâine Ezekiel prăjită cu gem integral-natural, cu conţinut scăzut de zahăr
Prânz	
*friptură de vită, 180 g *salată de spanac felii de măr sau de ananas apă sau sifon	friptură de vită, 60 g până la 120 g
Gustare de după-amiază	
*1 felie de prăjitură quinoa cu sos de mere ceai verde sau de plante	felii de morcov şi baghete de ţelină felii de fructe prăjituri de orez cu un strop de miere
Cina	
*tocană de miel cu sparanghel broccoli opărite cartof dulce fructe proaspete amestecate – mure, kiwi, struguri, piersici sifon sau ceai de plante (bere sau vin – permise)	anghinare opărită, cu suc de lămâie evitaţi berea şi vinul

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun	
2 felii de pâine Essene sau Ezekiel cu unt dulce, gem sau unt de mere 2 ouă fierte (ochi românesc) 2 dl suc de ananas ceai verde sau ceai de plante	1 felie de pâine Essene sau Ezekiel cu unt de mere 1 ou fiert (ochi românesc)
Prânz	
salată de pui – felii de piept de pui, maioneză, struguri verzi, nucă 1 felie de pâine de secară sau salată de legume verzi 2 prune apă sau sifon	piept de pui fiert andive și roșii foi de salată
Gustare de după-amiază	
semințe de dovleac și nuci sau prăjituri de orez cu unt de migdale sau smochine, curmale, prune uscate	2 dl suc de legume 2 fin crisp sau prăjituri de orez cu jeleu natural, cu conținut scăzut de zahăr
Cină	
*friptură de pește arăbească *salată de fasole verde (fasole cățărătoare) verdețuri Collard opărite și perpelite cu suc de lămâie ceai verde sau ceai de plante (berea și vinul – permise –, dar nu în fiecare zi)	*friptură de pește evitați berea și vinul

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun	
* granola de arțar și nucă cu lapte de soia 1 ou fiert (ochi românesc) 2,5 dl suc de ananas sau prune uscate ceai verde sau ceai de plante	orez expandat cu lapte de soia
Prânz	
120-180 g pateu de carne de vită tocată 2 felii de pâine Essene salată de verdețuri asortată – lăptuci, pătrunjel, ceapă roșie, morcovi, castravete asezonare cu ulei de măsline/ suc de lămâie apă sau ceai de plante	120 g de pateu de carne de vită tocată (fără pâine)
Gustare de după-amiază	
*2 prăjituri din fulgi de roșcove ceai verde sau ceai de plante	fructe amestecate
Cină	
*kifta cu legume prăjite orez brun cu un strat de unt ceai de plante (bere sau vin - permise)	salată de andive evitați berea și vinul

Rețete

FRIPTURĂ DE VITĂ

1500 g carne de vită
sare, piper și cuișoare englezești după gust
6 căței de usturoi
ulei de măsline
frunze de dafin

Se îndepărtează grăsimea și se pune carnea în tigaie. Se asezonează și se fac despicături, introducând căței de usturoi tăiați și frunze de dafin. Se unge carnea cu ulei de măsline.

Se pune friptura neacoperită în cuptor la 175°C timp de 90 de minute sau până când se înmoaie carnea.
Suficient pentru 6 persoane.

PRĂJITURĂ QUINOA CU SOS DE MERE

1 3/4 ceașcă de făină de quinoa
1 ceașcă de stafide sau alte fructe uscate (permise)
1/2 ceașcă de nuci pecan tăiate
1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu
1/2 linguriță de praf de copt
1/2 linguriță de sare
1/2 linguriță de cuișoare
1/2 ceașcă de unt dulce, nesărat sau 1/2 ceașcă de ulei de canola
1 ceașcă de zahăr de sucanat sau zahăr de arțar
1 ou de casă
2 cești de sos de mere, neîndulcit

Preîncălziți cuptorul la 175°C. Presărați 1/4 ceașcă de făină peste stafide și nuci și puneți-le deoparte. Amestecați bicarbonatul de sodiu, praful de copt, sarea și cuișoarele cu restul de făină de quinoa. Separat, amestecați untul sau uleiul, zahărul și oul. Combinați toate ingredientele, adăugând fructele și nucile la sfârșit. Puneți cu lingura amestecul într-o tavă de 20 x 20 cm și coaceți 40-45 minute sau până scobitoarea înfiptă în mijlocul prăjiturii este extrasă curată.

TOCANĂ DE MIEL CU SPARANGHEL

500 g de frunze proaspete de sparanghel
150 g carne de miel, tăiată sub formă de cuburi
1 ceapă de dimensiuni medii, tăiată
3 lingurițe de unt dulce nesărat
1 ceașcă de apă
sare, piper și cuișoare englezești după gust
sucul de la 1 lămâie

Tăiați frunzele de sparanghel în bucăți de 5 cm lungime, aruncând porțiunea tare de la bază. Spălați-le și uscați-le.

Perpeliți carnea și ceapa în unt până devin de culoare brun deschis. Adăugați apă, sare și mirodenii. Coaceți până se înmoaie. Adăugați sparanghelul. Fierbeți la foc mic 15 minute sau până când se înmoaie. Adăugați sucul de lămâie.
Rezultă 2 porții.

SALATĂ DE SPANAC

2 grămezi de spanac proaspăt
1 grămadă praz tăiat
sucul de la 1 lămâie
1/4 linguriță de ulei de măsline
sare și piper după gust

Spălați spanacul bine. Scurgeți-l și tocați-l. Presărați cu sare. După câteva minute, stoarceți excesul de apă. Adăugați prazul, sucul de lămâie, uleiul, sarea și piperul. Se servește imediat.
Rezultă 6 porții.

FRIPTURĂ ARĂBEASCĂ DE PEȘTE

1 halibut sau pește mare cu carne albă (1500-2000 g)
sare și piper după gust
1/4 ceașcă de suc de lămâie
2 lingurițe ulei de măsline
2 cepe mari, tocate și perpelite în ulei de măsline
2 - 2 1/2 cești de sos tahini (vezi mai jos)

Preîncălziți cuptorul la 205°C.

Spălați peștele și uscați-l bine. Presărați-l cu sare și suc de lămâie.

Lăsați să stea astfel 30 de minute. Scurgeți peștele. Ungeți-l cu ulei și puneți-l în tava de cuptor. Coaceți-l 30 minute.

Acoperiți-l cu cepe perpelite și sos de tahini. Presărați deasupra sare și piper. Repuneți-l în cuptor și coaceți-l până când peștele este ușor străpuns cu o furculiță (30-40 minute).

Serviți peștele pe un platou și garnisiți-l cu pătrunjel și felii de lămâie.

Rezultă 6-8 porții.

SOS DE TAHINI

1 ceașcă de tahini
sucul de la 3 lămâi
2 căței de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe de sare
1/4 ceașcă de pătrunjel uscat sau pătrunjel proaspăt, tocat mărunt,
apă

Într-un castron, amestecați tahini cu suc de lămâie, usturoi, sare, și pătrunjel. Adăugați apă suficientă pentru a realiza un sos gros.

FRIPTURĂ DE PEȘTE

1 pește mare cu carne albă (1000-1500 g) sau alt pește
suc de lămâie și sare după gust
1/4 ceașcă de ulei
1 linguriță boia
1 linguriță chimion (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 175°C.

Spălați peștele. Presărați-l cu sare și suc de lămâie. Lăsați-l astfel 30 minute. Scurgeți-l.

Ungeți peștele cu ulei și mirodenii și puneți-l într-o tavă de cuptor. Pentru a preveni uscarea peștelui, înveliți-l cu o folie ușor unsă cu ulei. Coaceți 30-40 minute sau până când peștele este moale și prinde o ușoară crustă.

Rezultă 4-5 porții.

UMPLUTURĂ PENTRU PEȘTE

1/3 ceașcă nuci de pin sau migdale tocate
2 lingurițe unt dulce, nesărat
1 ceașcă pătrunjel tocat
3 căței de usturoi, zdrobiți
sare și cuișoare englezești după gust

Prăjiți nucile în unt până devin ușor maronii. Adăugați pătrunjel și mirodenii și prăjiți un minut. Umpleți peștele crud cu amestecul.

SALATĂ DE FASOLE VERDE

500 g de fasole verde
sucul dintr-o lămâie
3 lingurițe ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe sare

Spălați fasolea verde proaspătă. Îndepărtați ațele. Tăiați păstăile în bucăți de 5 cm.

Fierbeți până la înmuiere în apă multă. Scurgeți. După răcire, puneți fasolea într-un castron de salată. Asezonați după gust cu suc de lămâie, ulei de măsline, usturoi și sare.
Rezultă 4 porții.

GRANOLA DIN NUCĂ ȘI ARȚAR

4 cești de rulouri de ovăz
1 ceașcă de tărâțe de orez
1 ceașcă de semințe de susan
1/2 ceașcă de merișor uscat
1/2 ceașcă de stafide uscate
1 ceașcă de nuci tăiate
1/4 ulei de canola
1/2 ceașcă de sirop de arțar
1/4 ceașcă de miere
1 linguriță esență de vanilie

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Într-un castron mare amestecați ovăzul, tărâțele de orez, semințele, fructele uscate și nucile. Adăugați uleiul și amestecați constant.

Turnați înăuntru siropul de arțar, mierea și vanilia și amestecați bine până când se umectează în mod uniform. Amestecul trebuie să fie fărâmicios și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor și coaceți-l timp de 90 minute, amestecând din 15 în 15 minute pentru o prăjire uniformă până când amestecul este brun-auriu și uscat.

Răciți bine și stocați într-un recipient ermetic închis.

PRĂJITURI DIN FULGI DE ROȘCOVE

1/3 ceașcă ulei de canola
1/2 ceașcă sirop curat de arțar
1 linguriță de esență de vanilie
1 ou de casă
1 3/4 cești de făină de ovăz sau de orez brun
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1/2 ceașcă de fulgi de roșcove (neîndulciți)
cuișoare englezești pisate (opțional)

Ungeți cu ulei 2 coli de hârtie de copt și preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un castron de dimensiuni medii, combinați uleiul, siropul de arțar și vanilia. Bateți oul și amestecați-l cu mixtura de ulei. Adăugați treptat făina și bicarbonatul de sodiu pentru a forma un aluat țeapăn. Înglobați fulgii de roșcove și puneți cu lingurița aluatul pe colile de hârtie de copt. Coaceți 10-15 minute, până când prăjiturile devin ușor maronii. Scoateți-le din cuptor și răciți-le.
Rezultă 3 1/2-4 duzini.

KIFTA

1000 g de carne de miel tocată fin
1 ceapă mare, tocată mărunt
2 - 2 1/2 lingurițe de sare
1 1/2 lingurițe de piper și cuișoare englezești
1 ceașcă de pătrunjel, tocat mărunt
1/2 ceașcă suc de lămâie

Amestecați bine toate ingredientele (folosind o mașină de tocat carne, dacă aveți). Păstrați și separat atât pătrunjel cât și suc de lămâie.

Pentru frigărui: Luați bucăți de carne și mulați-le pe frigărui, asigurându-vă că sunt bine fixate.

Pentru prăjire: Luați porțiuni de carne și modelați-le sub formă de rulouri, cu lungimea de 7-8 cm. Puneți-le pe o tigaie și prăjiți-le în cuptorul preîncălzit la 260°C. Când devin brune pe o parte, prăjiți-le câteva minute pe cealaltă parte.

Se servește fierbinte. Se stropește cu suc de lămâie și se garnisește cu pătrunjel.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină O

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a adăuga substanțele nutritive care lipsesc din alimentația dumneavoastră și de a furniza protecție suplimentară acolo unde vă este necesară.

Scopul suplimentelor alimentare la grupa sanguină O este:

- Accelerarea metabolismului;
- Creșterea activității de coagulare a sângelui;
- Prevenirea inflamației;
- Stabilizarea activității tiroidei.

Recomandările care urmează pun accent pe suplimentele alimentare care întrunesc aceste țeluri și atrag atenția asupra suplimentelor alimentare care pot fi contraproductive sau periculoase pentru cei cu grupa sanguină O.

Anumite vitamine și minerale obișnuite sunt atât de abundente în alimentele corespunzătoare pentru grupa sanguină O încât ele nu sunt necesare în mod normal sub formă de suplimente alimentare. Acestea includ vitamina C și fierul – deși nu strică să luați un supliment zilnic de vitamina C de 500 mg. Suplimentele de vitamina D nu sunt necesare. Multe alimente sunt îmbogățite cu vitamina D și cea mai bună sursă dintre toate este lumina solară.

Toate aceste recomandări se bazează pe acceptarea dietei grupei sanguine O de către dumneavoastră.

Benefice

VITAMINA B

Tatăl meu a descoperit că persoanele cu grupa sanguină O evoluau favorabil cu un complex de vitamine B cu eficiență ridicată. Există motive întemeiate pentru aceasta. Cei cu grupa sanguină O au tendința de metabolism lent – o ștafetă transmisă de strămoșii dumneavoastră care au făcut eforturi pentru a conserva energia în cursul perioadelor în care hrana nu era disponibilă. Deoarece în epoca modernă cei cu grupa sanguină O trăiesc în condiții foarte diferite, ei nu au nevoie de acest efect de conservare, dar el rămâne în memoria grupei sanguine. Un complex de vitamine B poate avea efectul de supraîncărcare a proceselor metabolice.

Persoanele cu grupa sanguină O care urmează dieta corectă nu necesită aproape niciodată o suplimentare specială cu vitamina B12 sau acid folic. Eu, totuși, am tratat cu succes depresia, hiperactivitatea și tulburările cu deficit de atenție (TDA) la multe persoane cu grupa sanguină O prin folosirea dozelor crescute de acid folic și vitamina B12 în combinație cu dieta grupei sanguine O și cu programul de exerciții fizice. Aceste vitamine sunt responsabile de dezvoltarea ADN.

Dacă doriți să experimentați un complex de vitamine B cu eficiență ridicată, asigurați-vă că este lipsit de adaosuri și umpluturi. Adaosurile improprii și comprimarea neadecvată pot face ca pilula să fie dificil de absorbit în organismul dumneavoastră. De asemenea, evitați o formulă care conține germeni de drojdie sau de grâu.

În sfârșit, consumați din abundență alimente bogate în vitamine B.

Alimente bogate în vitamine B optime pentru cei cu grupa sanguină O

Carne	Nuci
Ficat, rinichi, cărnuri musculoase	Legume recomandate, cu frunze de culoare verde închis
*Ouă	Fructe
Pește	

**moderat*

VITAMINA K

Cei cu grupa sanguină O prezintă niveluri mai scăzute ale factorilor de coagulare, ceea ce duce la tulburări hemoragipare. Asigurați-vă că aveți o cantitate mare de vitamina K în dietă. Deoarece nu este în general recomandată ca supliment alimentar, fiți atenți la alimentele pe care le consumați și alegeți-le pe acelea care sunt bogate în acest nutrient esențial pentru grupa sanguină O.

<u>Alimente bogate în vitamina K optime pentru cei cu grupa sanguină O</u>

ficat
gălbenuș de ou
legume cu frunze verzi – nap, spanac și sfeclă mangold

CALCIUL

Cei cu grupa sanguină O ar trebui să-și suplimenteze continuu dieta cu calciu, deoarece dieta grupei sanguine O nu include produse lactate care sunt cea mai bună sursă a acestui mineral. Cu tendința grupei sanguine O de a dezvolta probleme inflamatorii articulare și artrite, nevoia unei suplimentări consistente de calciu devine clară.

Suplimentarea cu calciu în doze mari (600-1.100 mg calciu elementar) este probabil de dorit la toți cei cu grupa sanguină O, dar este în mod special utilă la copiii cu grupa sanguină O în cursul perioadelor lor de creștere (de la 2 la 5 ani și de la 9 la 16 ani) și la femeile după menopauză.

Deși sursele non-lactate de calciu nu sunt la fel de utile, cei cu grupa sanguină O ar trebui să le utilizeze drept un sprijin temeinic al alimentației lor.

<u>Alimentele bogate în calciu optime pentru cei cu grupa sanguină O</u>

sardele (dezosate)
somon conservat (dezosat)
broccoli
verdețuri Collard

IODUL

Cei cu grupa sanguină O tind să aibă un metabolism tiroidian instabil, datorită unui deficit de iod. Acesta cauzează multe efecte secundare, inclusiv creșterea în greutate, retenția hidrică și oboseala.

Iodul este elementul cheie necesar producerii hormonului tiroidian. Deși suplimentele alimentare cu iod nu sunt recomandate, cantități adecvate de iod pot fi găsite în dieta grupei sanguine O.

<u>Alimentele bogate în iod optime pentru cei cu grupa sanguină O</u>

alimente marine (mai ales pește de apă sărată)
nap (alge)
*sare iodată

cu moderație

MANGANUL (*cu precauție*)

Este dificil pentru cei cu grupa sanguină O să includă manganul în dietă deoarece manganul se găsește în principal în cereale integrale și în legume. În cea mai mare parte aceasta nu este o problemă și suplimentarea cu mangan este rar recomandată. Totuși, o parte surprinzător de mare dintre durerile articulare cronice (mai ales la nivelul porțiunii inferioare a coloanei vertebrale și genunchilor) la pacienții cu grupa sanguină O au evoluat favorabil după o scurtă perioadă de suplimentare cu mangan. Nu faceți niciodată acest lucru singuri! Toxicitatea manganului poate rezulta în urma administrării neadecvate și el ar trebui folosit doar sub supraveghere medicală.

Plante/substanțe fitochimice:

<u>Recomandate pentru cei cu grupa sanguină O</u>

Lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*). Nivelul ridicat al acidității gastrice tipic la cei cu grupa sanguină O poate duce la iritații gastrice și ulcer. Un preparat de lemn-dulce numit DGL (lemn-dulce de-glicirizinat) vă poate reduce discomfortul și ajuta vindecarea. DGL este disponibil pe scară largă în magazine alimentare dietetice sub forma unei pulberi cu gust plăcut sau sub formă de pastile. Spre deosebire de majoritatea medicamentelor pentru ulcer, DGL vindecă efectiv învelișul gastric și îl protejează împotriva acizilor gastrici. Evitați preparatele de lemn-dulce crude, deoarece ele conțin un component al plantei care poate cauza hipertensiune arterială. Acest component a fost îndepărtat din DGL.

ALGELE BRUNE (*Fucus vesiculosus*). Algele brune constituie un nutrient excelent pentru cei cu grupa sanguină O. Această plantă, care este de fapt o plantă marină, are câteva componente interesante, inclusiv iod şi cantităţi mari de fucoză. După cum poate că vă amintiţi, fucoza este glucidul constitutiv de bază al antigenului O. Fucoza găsită în algele brune ajută la protecţia mucoasei tractului digestiv la cei cu grupa sanguină O – mai ales împotriva bacteriei generatoare de ulcer, *H. pylori*, care se ataşează la fucoza care căptuşeşte stomacul persoanelor cu grupa sanguină O. Fucoza din algele brune acţionează asupra *H. pylori* foarte asemănător cu felul în care ar acţiona praful asupra unei bucăţi de bandă adezivă: astupând cupele de sucţiune de pe bacterie, împiedicând-o să se ataşeze de stomac.

Am descoperit, de asemenea, că algele brune sunt foarte eficiente ca ajutor în controlarea greutăţii corporale la cei cu grupa sanguină O – mai ales la cei care suferă de disfuncţii tiroidiene. Fucoza din algele brune pare să ajute la normalizarea ratei metabolice lente şi produce scăderea în greutate. Notaţi, totuşi, că deşi algele brune au o reputaţie confirmată de timp ca ajutor în scăderea în greutate la cei cu grupa sanguină O, ele nu funcţionează în acest mod la alte grupe sanguine.

ENZIMELE PANCREATICE. Dacă sunteţi o persoană cu grupa sanguină O care nu este obişnuită cu dieta hiperproteică, vă sugerez să luaţi o enzimă pancreatică împreună cu mesele abundente pentru o perioadă de timp sau cel puţin până când organismul începe să se adapteze la proteine mai concentrate. Suplimentele de enzime pancreatice sunt disponibile la multe magazine alimentare dietetice, de obicei sub formă cvadruplă.

Evitaţi

VITAMINA A
Deoarece această grupă sanguină este predispusă la o coagulare mai lentă, nu aş recomanda suplimente alimentare de vitamina A derivate din uleiuri de peşte, fără a consulta mai întâi un medic. Aceste suplimente pot amplifica subţierea sângelui. În loc de aceasta, profitaţi de sursele bogate de vitamina A sau beta-caroten din dieta grupei sanguine O.

Alimente bogate în vitamina A acceptabile pentru cei cu grupa sanguină O

legume galbene, portocalii şi cele cu frunze de culoare verde închis, recomandate

VITAMINA E
La fel, nu aş recomanda suplimente alimentare de vitamina E la cei cu grupa sanguină O, deoarece ele ar putea, de asemenea, amplifica tendinţele de coagulare sanguină mai lentă. În loc de aceasta, vă puteţi lua vitamina E din alimentele recomandate.

Alimente bogate în vitamina E acceptabile pentru cei cu grupa sanguină O

uleiuri de legume
ficat
nuci
legume cu frunze verzi, recomandate

Profilul stres/exerciţiu pentru grupa sanguină O

CAPACITATEA de a deturna efectele negative ale stresului se găseşte în grupa sanguină. După cum am discutat în capitolul 3, stresul nu este în sine problema; problema este cum se răspunde la stres. Fiecare grupă sanguină are un instinct diferit, programat genetic pentru a depăşi stresul.

Dacă aveţi grupa sanguină O, posedaţi răspunsul imediat şi fizic al strămoşilor vânători: stresul este dirijat direct la muşchii dumneavoastră. Grupa sanguină O posedă un model de răspuns la alarmă care permite explozii de energie fizică intensă.

Când întâlniţi stresul, organismul preia comanda. În timp ce glandele suprarenale îşi pompează substanţele chimice în torentul sanguin, deveniţi extrem de încărcaţi. În cazul unei eliberări fizice în acest moment, orice stres nociv pe care îl suportaţi poate fi convertit într-o experienţă pozitivă.

Persoanele sănătoase cu grupa sanguină O trebuie să elibereze forţele hormonale constituite prin intermediul exerciţiului fizic viguros şi intens. Organismele lor sunt efectiv potrivite pentru aceasta.

Exercițiul fizic este crucial pentru sănătatea celor cu grupa sanguină O, deoarece impactul stresului este direct și fizic.

Nu numai că un program de exerciții fizice intens și regulat ridică moralul, dar el furnizează capacitatea grupei sanguine O de a menține controlul greutății corporale, echilibrul emoțional și o imagine puternică despre sine. Cei cu grupa sanguină O răspund favorabil la exerciții fizice grele – în aproape orice mod.

Cei cu grupa sanguină O care doresc să scadă în greutate trebuie să participe la exerciții fizice la nivel ridicat. Aceasta deoarece acest tip de exerciții crește aciditatea țesutului muscular și produce o rată mai ridicată a activității de ardere a grăsimilor. Țesutul muscular acid este rezultatul cetozei, care, după cum am discutat, era cheia succesului strămoșilor cu grupa sanguină O. Aș îndrăzni să spun că nu exista nici un Crô-Magnon supraponderal pe planetă!

Cei cu grupa sanguină O care nu își manifestă constituția lor fizică printr-o activitate adecvată ca răspuns la stres sunt până la urmă copleșiți în cursul stadiului de extenuare al răspunsului la stres. Acest stadiu de extenuare se caracterizează printr-o varietate de manifestări psihice cauzate de o rată mai lentă a metabolismului, cum ar fi depresia, oboseala sau insomnia. Dacă nu se produce nici o schimbare, vor rămâne vulnerabili la un număr de tulburări inflamatorii și autoimune, cum ar fi artrita și astmul, ca și la o creștere considerabilă în greutate și, în final, la obezitate.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină O. Acordați o atenție deosebită lungimii sesiunilor. Pentru a obține un efect metabolic semnificativ, trebuie să creșteți frecvența cardiacă.

Puteți combina oricare dintre aceste exerciții, dar asigurați-vă că efectuați unul sau câteva dintre ele, cel puțin de 4 ori pe săptămână pentru rezultate optime.

EXERCIȚIU		FRECVENȚĂ
AEROBIC	40-60 minute	3-4 x pe săptămână
ÎNOT	30-45 minute	3-4 x pe săptămână
JOGGING	30 minute	3-4 x pe săptămână
ANTRENAMENT PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII	30 minute	3 x pe săptămână
MUNCĂ MECANICĂ	30 minute	3 x pe săptămână
URCATUL SCĂRILOR	20-30 minute	3-4 x pe săptămână
ARTE MARȚIALE	60 minute	2-3 x pe săptămână
SPORTURI DE CONTACT	60 minute	2-3 x pe săptămână
GIMNASTICĂ SUEDEZĂ	30-45 minute	3 x pe săptămână
CICLISM	30 minute	3 x pe săptămână
MARȘ	30-40 minute	5 x pe săptămână
DANS	40-60 minute	3 x pe săptămână
PATINAJ SAU PATINAJ CU ROTILE	30 minute	3-4 x pe săptămână

Ghid de exerciții fizice pentru grupa sanguină O

CELE TREI COMPONENTE ale unui program intens de exerciții fizice sunt perioada de încălzire, perioada de exerciții aerobice și perioada de relaxare. Încălzirea este foarte importantă pentru prevenirea leziunilor, deoarece aduce sângele în mușchi, pregătindu-i pentru exercițiul fizic, fie că este vorba de mers, fugă, mers cu bicicleta, înot sau practicarea unui joc sportiv. Încălzirea trebuie să includă mișcări de întindere și flexibilitate, pentru a preveni rupturi musculare și la nivelul tendoanelor.

Exercițiile pot fi împărțite în două tipuri de bază: exerciții izometrice, în care tensiunea se creează în mușchii statici, și exerciții izotonice, cum ar fi gimnastica suedeză, fuga sau înotul, care produc tensiune musculară printr-o gamă de mișcări. Exercițiile izometrice pot fi folosite pentru a acorda anumiți mușchi care pot fi ulterior întăriți prin exercițiu izotonic activ. Exercițiile izometrice pot fi efectuate prin împingere sau tragere a unui obiect imobil sau prin contractarea sau încordarea mușchilor opuși.

Pentru a obține efecte benefice cardiovasculare maxime din exercițiile aerobice, trebuie să vă creșteți frecvența cardiacă la aproximativ 70 % din frecvența cardiacă maximă. O dată ce această rată ridicată este obținută în cursul exercițiului, continuați să exersați pentru a menține acea rată timp de 30 minute. Acest regim trebuie repetat de cel puțin 3 ori în fiecare săptămână.

Pentru a vă calcula frecvenţa cardiacă maximă :

1. Scădeţi-vă vârsta din 220.
2. Înmulţiţi diferenţa cu 70% (cu 0,70). Dacă aveţi vârsta peste 60 de ani sau sunteţi într-o condiţie fizică precară, înmulţiţi restul cu 60% (0,60).
3. Înmulţiţi restul cu 50% (0,50). De exemplu, o femeie sănătoasă de 50 de ani va scădea 50 din 220, pentru o frecvenţă cardiacă maximă de 170. Înmulţind 170 cu 0,70 va obţine 119 bătăi pe minut, care este nivelul maxim la care trebuie să tindă. Înmulţind 170 cu 0,50 va obţine 85 bătăi pe minut, cea mai scăzută cifră în gama sa.

Indivizii activi, sănătoşi sub vârsta de 40 de ani şi persoanele sub 60 de ani cu un risc cardiovascular scăzut îşi pot alege propriul program de exerciţii fizice din cele de pe lista de recomandări.

Ţineţi minte că scopul dumneavoastră este să contracaraţi stresul cu acţiunea. În mod remarcabil, pentru cei cu grupa sanguină O, cel mai bun antidot împotriva oboselii şi depresiei este munca fizică. Gândiţi-vă la metabolismul propriu ca la un foc. Un foc se porneşte mai întâi prin folosirea de bucăţi mici de lemn numite surcele şi apoi treptat adăugând bucăţi din ce în ce mai mari până când obţineţi un infern. Dacă sunteţi prea obosit ca să faceţi aerobic timp de 45 de minute sau o oră, începeţi prin a face altceva! Pe măsură ce vă simţiţi mai bine, adăugaţi mai mult. La sfârşit, nivelul stresului va fi redus, dispoziţia va fi mai bună şi veţi avea o energie înnoită.

Notă finală: Chestiunea personalităţii

FIECARE PERSOANĂ cu grupa sanguină O poartă o memorie genetică de putere, rezistenţă, bizuire pe forţe proprii, îndrăzneală, intuiţie şi un optimism înnăscut. Primii oameni cu grupa sanguină O se caracterizau prin putere de concentrare, acţiune şi un dezvoltat instinct de autoconservare. Ei credeau în ei înşişi.

Dacă aveţi grupa sanguină O, aţi putea fi capabili să apreciaţi această moştenire deoarece lucrurile care vă fac să fiţi sănătoşi, vă inspiră şi vă dau energie sunt similare cu cele care îi influenţau pe strămoşi. Sunteţi rezistent şi puternic, alimentat de o dietă hiperproteică. Răspundeţi optim la exerciţiu fizic intens – de fapt, deveniţi deprimat, deznădăjduit şi supraponderal când sunteţi privat de aceasta.

Poate aţi moştenit, de asemenea, dorinţa de reuşită şi calităţile de conducător ale celor cu grupa sanguină O – robuşti, siguri şi puternici, plesnind de sănătate şi optimism.

Fostul preşedinte Ronald Reagan este un individ cu grupa sanguină O care se potriveşte destul de bine cu modelul. Administraţia sa s-a caracterizat printr-o siguranţă, echilibru şi un optimism neostentativ cu privire la viitor. Niciodată nu aţi simţit că Reagan ar fi avut mari probleme legate de îndoieli cu privire la sine. El a mers înainte, la bine şi la rău. A fost, de asemenea, o persoană care îşi asuma riscuri, aşa cum este felul celor cu grupa sanguină O. Oamenii obişnuiau să îl numească „Preşedintele de Teflon", deoarece nu a fost niciodată doborât de riscurile pe care şi le asuma.

Desigur, Reagan nu manifesta (cel puţin public) stilul ascuţit, rigid, aproape brutal al unor conducători. De exemplu, nu este foarte surprinzător că unii mafioţi faimoşi au avut grupa sanguină O. Al Capone avea grupa sanguină O. Iată un exemplu de conducere dusă la extrem.

Şi, fiindcă vorbeam de cei care îşi asumă riscuri, penultimul jucător de noroc, Jimmy Grecul, avea grupa sanguină O. La fel şi fostul preşedinte sovietic Mihail Gorbaciov – unul dintre cei mai mari curajoşi în asumarea riscurilor din timpurile moderne.

Regina Elisabeta a II-a a Marii Britanii are grupa sanguină O, la fel ca şi fiul său Charles, Principe de Wales. Consider că este interesant că în Casa de Windsor există antecedente de tulburări hemoragipare. Poate are o legătură cu grupa sanguină O.

CINCI

Planul Grupei sanguine A

GRUPA A: *Cultivatorul*

- PRIMUL VEGETARIAN
- CULEGE CEEA CE SĂDEȘTE
- TRACT DIGESTIV SENSIBIL
- SISTEM IMUNITAR TOLERANT
- SE ADAPTEAZĂ BINE LA CONDIȚII DE DIETĂ ȘI MEDIU ÎNCONJURĂTOR STABILITE
- RĂSPUNDE CEL MAI BINE LA STRES PRIN ACȚIUNI DE CALMARE
- NECESITĂ DIETĂ AGRARĂ PENTRU A RĂMÂNE ZVELT ȘI PRODUCTIV

Dieta grupei sanguine A

PERSOANELE CU GRUPA SANGUINĂ A se simt bine dacă urmează o alimentație vegetariană – moștenirea strămoșilor lor fermieri, mai așezați și mai puțin războinici. Dacă sunteți un american mediu cu grupa sanguină A, s-ar putea ca renunțarea la hrana tipică, carne și cartofi, în favoarea proteinelor din soia, gramineelor și vegetalelor, să vi se pară o schimbare prea mare. De asemenea, s-ar putea să vi se pară dificil să eliminați alimentele suprapreparate și rafinate, deoarece alimentele noastre civilizate sunt din ce în ce mai mult compuse din toxine convenabile împachetate în ambalaje strălucitoare. Dar, în mod deosebit, este important pentru sensibilele persoane cu grupa sanguină A să consume alimentele în cea mai naturală stare posibilă: proaspete, pure și organice.

Nu pot sublinia îndeajuns cât de importantă poate fi această „ajustare" a alimentației pentru sistemul imunitar sensibil al grupei sanguine A. După cum veți vedea în capitolul 9, persoanele cu grupa sanguină A sunt biologic predispuse la boli cardiace și diabet. Cu alte cuvinte, aceștia sunt factorii de risc. Dar nu trebuie ca ei să fie destinul dumneavoastră. Dacă urmați această dietă, vă puteți schimba radical sistemul imunitar și puteți ocoli dezvoltarea afecțiunilor cu potențial letal. Un aspect pozitiv al ascendenței genetice pe care o aveți este posibilitatea dumneavoastră de a utiliza tot ce are natura mai bun de oferit. Sarcina dumneavoastră va fi de a reînvăța ceea ce sângele știe deja.

Factorul de scădere în greutate

VEȚI FI ÎN MOD NATURAL mai zvelți cu dieta grupei sanguine A. Dacă sunteți obișnuiți să consumați carne, veți slăbi destul de rapid chiar de la început, prin eliminarea alimentelor toxice din dietă. În multe privințe, grupa sanguină A este exact opusul grupei sanguine O din punctul de vedere al metabolismului. În vreme ce alimentele de origine animală accelerează rata metabolică la persoanele cu grupa sanguină O și le fac mai eficiente, ele au un efect foarte diferit asupra celor cu grupa sanguină A. Poate că ați observat deja că, dacă consumați carne roșie, vă simțiți moleșiți și cu mai puțină energie decât dacă consumați proteine vegetale. Unele persoane cu

grupa sanguină A prezintă retenție hidrică. Sistemul lor digestiv prelucrează lent alimentele greu suportabile. Cei cu grupa sanguină O își ard hrana ca un combustibil. Cei cu grupa sanguină A depozitează în final carnea sub formă de grăsime. Cauza acestei diferențe este acidul gastric. În timp ce persoanele cu grupa sanguină O au un nivel ridicat al acidului gastric, care promovează digestia ușoară a cărnii, cei cu grupa sanguină A au un conținut de acid gastric redus – o adaptare a strămoșilor lor, care au supraviețuit cu o dietă agrariană.

Produsele lactate sunt, de asemenea, slab digerate de cei cu grupa sanguină A și ele provoacă reacții insulinice – un alt factor în încetinirea metabolică. În plus, produsele lactate sunt foarte bogate în grăsimi saturate, tip de grăsimi care afectează inima și al căror consum duce la obezitate și diabet.

Grâul este un factor mixt în dieta grupei sanguine A. Persoanele cu grupa sanguină A pot să mănânce grâu, dar trebuie să aibă grijă să nu consume prea mult, pentru că, în caz contrar, țesutul lor muscular va deveni hiperacid. Spre deosebire de cei cu grupa sanguină O, care evoluează favorabil cu o ușoară aciditate a țesutului muscular, cei cu grupa sanguină A nu pot utiliza energia la fel de rapid și metabolismul caloric este inhibat. Această reacție alimentară particulară este un bun exemplu privind modul în care diverse alimente reacționează diferit în funcție de grupa sanguină. Grâul este alcalin pentru cei cu grupa sanguină O și acid pentru cei cu grupa sanguină A.

Pe lângă consumul unei varietăți largi de alimente sănătoase, hipo-lipidice și echilibrarea legumelor și cerealelor, cei cu grupa sanguină A trebuie să fie atenți la anumite alimente pentru efectele lor benefice sau stânjenitoare. Iată un ghid rapid :

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREȘTEREA ÎN GREUTATE

CARNE	*slab digerată* *depozitată sub formă de grăsime* *crește nivelul toxinelor digestive*
PRODUSE LACTATE	*inhibă metabolismul substanțelor nutritive* *sporesc secrețiile mucoase*
FASOLE MARE	*interferează cu enzimele digestive* *rată metabolică lentă*
FASOLE LIMA	*interferează cu enzimele digestive* *rată metabolică lentă*
GRÂU (ÎN CANTITĂȚI EXCESIVE)	*inhibă eficiența insulinei* *afectează utilizarea caloriilor*

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

ULEIURI VEGETALE	*ajută digestia eficientă* *previn retenția hidrică*
ALIMENTE PE BAZĂ DE SOIA	*ajută digestia eficientă* *se metabolizează rapid* *optimizează funcția imunologică*
LEGUME	*ajută metabolismul eficient* *cresc motilitatea intestinală*
ANANAS	*crește utilizarea caloriilor* *crește motilitatea intestinală*

INCLUDEȚI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎN TABLOUL COMPLET AL DIETEI GRUPEI SANGUINE A, CARE URMEAZĂ:

Produse din carne și carne de pasăre

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație**	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
PRODUSE DE CARNE ROȘIE SLABĂ	120-180 g (*bărbați*) 60-150 g (*femei și copii*)	0-1 x	0 x	0-1 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (*bărbați*) 60-150 g (*femei și copii*)	0-3 x	0-3 x	1-4 x

** Recomandările legate de rație sunt doar linii directoare care pot ajuta la ajustarea alimentației în concordanță cu predispozițiile ancestrale.*

Pentru a obține cele mai mari beneficii, cei cu grupa sanguină A ar trebui să elimine toate produsele de carne din alimentație. Totuși, să fim realiști. Alimentația occidentală este încă axată în mod hotărât pe proteine. Preferința pentru produsele mai bogate în grăsimi și calorii din restaurantele fast-food pare a fi mai mare decât oricând.

Dar, în ciuda acestei tendințe actuale, vă rog să priviți liniile directoare ale dietei grupei sanguine A fără prejudecăți. Acesta este un mod în care puteți începe să reduceți prin dietă factorii de risc ai grupei sanguine A în privința bolilor cardiace și a cancerului.

Acestea fiind spuse, dați-mi voie să recunosc că probabil veți avea nevoie de timp ca să treceți la o alimentație vegetariană totală. Începeți prin a înlocui carnea cu peștele de câteva ori pe săptămână. Atunci când consumați carne, alegeți cele mai slabe bucăți pe care le puteți găsi; carnea de pasăre este preferabilă cărnii roșii. Preparați carnea prin prăjire sau coacere.

Evitați complet produsele din preparate de carne, cum ar fi șunca, frankfurterii și feliile de carne rece. Acestea conțin nitriți, care favorizează cancerul gastric la persoanele cu niveluri scăzute ale acidului gastric – o trăsătură a grupei sanguine A.

Neutre

Pui de găină
Găini Cornwall
Curcan

De evitat

Costiță
Vită
Carne tocată de vită
Bivol
Rață
Gâscă
Șuncă
Inimă
Miel
Ficat
Oaie
Potârniche
Fazan
Carne de porc
Iepure
Carne de vițel
Vânat
Prepeliță

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE ALIMENTELE MARINE RECOMDANDATE	120-180 g	0-3 x	1-4 x	1-4 x

Cei cu grupa sanguină A pot consuma alimente marine în cantități modeste de trei sau patru ori pe săptămână, dar ar trebui să evite peștii cu carne albă, cum ar fi calcanul și plătica. Aceștia conțin o lectină care poate irita tractul digestiv la cei cu grupa sanguină A.

Dacă sunteți o femeie cu grupa sanguină A, cu antecedente familiale de cancer mamar, gândiți-vă să introduceți melcii în alimentația dumneavoastră. Melcul comestibil (*Helix pomatia)* conține o lectină puternică ce aglutinează specific și este atrasă de celulele mutante de grupă sanguină A în cazul celor mai comune două forme de cancer mamar, după cum veți vedea în capitolul 10. Acesta este un tip pozitiv de aglutinare, lectina eliminând celulele bolnave.

Alimentele marine ar trebui coapte, prăjite sau fierte, pentru a obține valoarea lor nutrițională deplină.

Deosebit de benefice

CRAP
COD
GROUPER
MACROU
MONKFISH
ȘTIUCĂ
RED SNAPPER
PĂSTRĂV MARIN
PĂSTRĂV
CURCUBEU
SOMON
SARDINĂ
BIBAN GALBEN
MELC
BIBAN ARGINTIU
PEȘTE CU CARNE ALBĂ

Neutre

Abalone
Albacore (ton)
Mahimahi
Biban oceanic
Știucă
Porgy
Sailfish
Biban de mare
Rechin
Smelt
Snapper
Sturion
Pește spadă
Weakfish
Biban alb
Yellowtail

De evitat

Anșoa
Baracuda
Beluga
Bluefish
Biban cu branhii albastre
Drac-de-mare
Caviar
Moluscă
Scoică

Crab
Rac cu platoșă
Țipar
Plătică
Broască
Plătică cenușie
Egrefin
Hake
Halibut
Hering (proaspăt)
Hering (murat)
Homar
Lox
(somon afumat)
Midii
Caracatiță
Scoici
Skallop
Scrumbie
Creveți
Calcan
Calmar
Biban dungat
Tilefish
Broască țestoasă

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
OUĂ	1 ou	1-3 x	1-3 x	1-3 x
BRÂNZETURI	60 g	1-3 x	2-4 x	0
IAURT	1-2 dl	0	1-3 x	0-3 x
LAPTE	1-2 dl	0	0-4 x	0

Cei cu grupa sanguină A pot tolera cantități mici de produse lactate fermentate, dar ar trebui să evite orice produs preparat cu lapte integral și, de asemenea, să își limiteze consumul de ouă la cele de țară, consumate ocazional. Aceasta va necesita o oarecare planificare, deoarece alimentația occidentală este orientată spre ou, unt și frișcă – prăjiturile, plăcintele, fursecurile și înghețata fiind marile favorite.

Opțiunile pentru grupa sanguină A ar trebui să fie iaurtul, kefirul, smântâna acră fără grăsimi și produsele lactate naturiste. Laptele crud de capră este un bun substitut pentru laptele integral. Laptele de soia și brânzeturile din soia sunt substitute excelente și foarte bune pentru cei cu grupa sanguină A.

Majoritatea produselor lactate nu sunt digerabile de către cei cu grupa sanguină A – pentru simplul motiv că sângele de grupă

sanguină A produce anticorpi împotriva glucidului primar din laptele integral, D-galactozamina. După cum vă amintiți din capitolul 2, D-galactozamina este glucidul esențial care, împreună cu fucoza, formează antigenul grupei sanguine B. Deoarece sistemul imunitar al grupei sanguine A este construit pentru a respinge orice substanță B-like, anticorpii pe care îi produce pentru a îndepărta antigenele B, vor respinge, de asemenea, produsele de lapte integral.

Dacă sunteți o persoană cu grupa sanguină A care suferă de alergii sau prezentați probleme respiratorii, fiți conștient că produsele lactate cresc mult cantitatea de mucus pe care o secretați. Cei cu grupa sanguină A produc în mod normal mai mult mucus decât celelalte grupe sanguine, probabil pentru că necesită o protecție suplimentară pe care acesta o asigură sistemelor lor imunitare, într-un fel prea îngăduitoare. Totuși, prea mult mucus poate fi dăunător, deoarece diferite bacterii tind să trăiască pe seama lui. O hiper-abundență de mucus duce inevitabil la reacții alergice, infecții și probleme respiratorii. Acesta este un alt motiv întemeiat pentru a vă limita consumul de produse lactate.

Deosebit de benefice

BRÂNZĂ DE SOIA*
LAPTE DE SOIA*

**Bune alternative la produsele lactate*

Neutre

Brânză farmer
Brânză feta
Brânză de capră
Lapte de capră
Kefir
String cheese
Mozzarella, cu conținut scăzut de grăsimi
Ricotta, cu conținut scăzut de grăsimi
Iaurt
Iaurt cu fructe
Iaurt congelat

De evitat

Brânză americană
Blue cheese
Brânză de Brie
Unt
Lapte bătut
Camembert
Cazeină
Brânză Cheddar
Brânză Colby
Brânză Cottage
Brânză cu smântână
Brânză Edam
Brânză Emmenthal
Brânză Gouda
Brânză Gruyere

Îngheţată
Brânză Jarlsberg
Monterey jack
Brânză Munster
Parmezan
Brânză Provolone
Brânză Neufchatel
Brânză sherbet
Lapte ecremat sau 2%
Schweitzer
Zer
Lapte integral

Uleiuri şi grăsimi

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
ULEIURI	1 lingură	3-8 x	2-6 x	2-6 x

Cei cu grupa sanguină A au nevoie de foarte puţine grăsimi, dar o lingură de ulei de măsline pe salate sau pe legume opărite în fiecare zi îi va ajuta la digestie şi eliminare. Ca grăsime mononesaturată, uleiul de măsline are un efect pozitiv asupra inimii şi poate să reducă colesterolul.

Lectinele din uleiuri, de pildă din uleiul de şofran, pot cauza probleme la nivelul tractului digestiv al celor cu grupa sanguină A – efect diametral opus cu cel al uleiurilor benefice.

Desigur, există doar două uleiuri care sunt foarte utile şi, neîndoios, uleiul de măsline este cu mult mai gustos şi mai potrivit pentru gătit decât uleiul de seminţe de in.

Deosebit de benefice

ULEI DE SEMINŢE DE IN
ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei de canola
Ulei din ficat de cod

De evitat

Ulei de porumb
Ulei din seminţe de bumbac
Ulei de arahide
Ulei de şofran
Ulei de susan

Nuci şi seminţe

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
NUCI ŞI SEMINŢE	APROX. O MÂNĂ	4-6 x	2-5 x	4-6 x
UNT DE NUCĂ	LINGURIŢĂ	3-5 x	1-4 x	2-4 x

Multe nuci şi seminţe, cum ar fi seminţele de dovleac şi de floarea-soarelui, migdalele şi nucile pot asigura o suplimentare pozitivă pentru dieta grupei sanguine A. Deoarece cei cu grupa sanguină A consumă foarte puţine proteine animale, nucile şi seminţele asigură o componentă proteică importantă. Arahidele sunt cele mai utile. Consumaţi-le des, deoarece ele conţin o lectină ce luptă împotriva cancerului. Puteţi consuma şi pieliţa arahidelor (nu şi coaja). Seminţele de dovleac sunt, de asemenea, deosebit de benefice.

Dacă aveţi grupa sanguină A şi aveţi probleme cu vezicula biliară, limitaţi-vă la cantităţi mici de unt de nucă în loc de nuci întregi.

Deosebit de benefice

ARAHIDE
UNT DE ARAHIDE
SEMINŢE DE DOVLEAC

Neutre

Unt de migdale
Migdale
Castane
Alune
Nuci americane
Nuci litchi
Nuci Macadamia
Nuci pignola (pin)
Seminţe de mac

Semințe de susan
Unt de susan (tahini)
Nuci
Unt de floarea-soarelui
Semințe de floarea-soarelui

De evitat

Nuci braziliene
Nuci de mahon
Fistic

Fasole și legume

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE TIPURILE DE FASOLE ȘI LEGUME RECOMANDATE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	4-7 x	3-6 x	2-5 x

Persoanele cu grupa sanguină A evoluează foarte bine cu proteinele vegetale din fasole și legume. Pe lângă boabele de soia și toate produsele înrudite cu acestea, multe tipuri de fasole și legume furnizează o sursă nutritivă de proteine. Fiți atenți totuși la faptul că nu toate tipurile de fasole și legume sunt bune pentru dumneavoastră. Unele, cum ar fi fasolea mare, lima, fasolea navy și garbanzo, conțin o lectină care cauzează o scădere a producției de insulină, factor adesea implicat atât în obezitate, cât și în diabet.

Deosebit de benefice

FASOLE ADUKE
FASOLE AZUKI
FASOLE NEAGRĂ
FASOLE VERDE
FASOLE PINTO
SOIA ROȘIE
LINTE DOMESTICĂ
LINTE VERDE
LINTE ROȘIE
MAZĂRE NEAGRĂ

Neutre

Fasole cu boabe late
Fasole cannellini
Fasole fava
Fasole jicama
Fasole săltăreață
Fasole cățărătoare
Fasole albă
Mazăre verde
Mazăre păstăi
Mazăre de iarnă

De evitat

Fasole arămie
Fasole garbanzo
Fasole mare
Fasole lima
Fasole navy
Fasole roșie
Fasole tamarind

Cereale

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
CEREALE INTEGRALE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	6-10 x	5-9 x	4-8 x
PASTE FĂINOASE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-5 x	4-6 x	3-5 x

Persoanele cu grupa sanguină A se simt în general bine cu cereale și grâne și pot consuma aceste alimente o dată sau de mai multe ori pe zi. Alegeți grânele integrale mai concentrate în locul cerealelor gata preparate și prelucrate. Introduceți în dietă meiul, soia, făina de porumb și ovăzul integral.

Cei cu grupa sanguină A, cu o secreție mucoasă pronunțată cauzată de astm sau de infecții frecvente, ar trebui să-și limiteze consumul de grâu, deoarece grâul determină producerea de mucus. Va trebui să experimentați dumneavoastră pentru a stabili cât de mult grâu puteți consuma.

Persoanele cu grupa sanguină A care sunt consumatoare de grâu trebuie să se asigure un echilibru între consumul de grâu, formator de acid, și cel de alimente alcaline (vezi fructele). Nu discutăm aici despre acidul gastric, ci despre echilibrul acid/alcalin la nivelul țesuturilor musculare. Cei cu grupa sanguină A se simt cel mai bine atunci când țesuturile lor sunt ușor alcaline – în contrast direct cu

persoanele care au grupa sanguină O. În vreme ce miezul interior al grăuntelui de grâu este alcalin la cei cu grupa sanguină O, el devine acid la cei cu grupa sanguină A.

Deosebit de benefice

AMARANT
HRIŞCĂ

Neutre

Orz
Fulgi de porumb
Făină de porumb
Cremă de orez
Kamut
Mei expandat
Tărâţe de ovăz
Făină de ovăz
Orez expandat
Tărâţe de orez
Secară albă

De evitat

Cremă de grâu
Familia
Făină de cartofi
Granola
Grape nuts
Germeni de grâu
Cereale combinate
Grâu decorticat
Tărâţe de grâu

Pâine şi brioşe

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
PÂINI, BISCUIŢI	1 FELIE	2-4 x	3-5 x	2-4 x
BRIOŞE	1 BRIOŞĂ	1 x	1-2 x	1 x

Liniile directoare pentru grupa sanguină A în privinţa pâinii şi brioşelor sunt similare cu cele referitoare la cereale şi grâne. Acestea sunt în general alimente favorabile, dar dacă produceţi mucus în exces sau sunteţi supraponderali, aceste stări fac ca grâul integral să nu fie recomandabil. Făina de soia şi de orez sunt buni înlocuitori pentru dumneavoastră. Totuşi, fiţi atenţi la faptul că pâinile din grâu

germinat găsite în comerţ conţin adesea cantităţi mici de grâu germinat şi sunt, în esenţă, pâini din grâu integral. Citiţi etichetele cu ingrediente. Deşi pâinile Essene şi Ezekiel (care se găsesc în magazinele alimentare dietetice) sunt pâini din grâu germinat, lectina din gluten este distrusă în procesul de germinare.

Deosebit de benefice

PÂINE ESSENE
PÂINE EZEKIEL
PRĂJITURI DE OREZ
PÂINE DIN FĂINĂ DE SOIA
PÂINE DIN GRÂU GERMINAT

Neutre

Pâine din orez brun
Brioşe de porumb
Fin Crisp
Pâine fără gluten
Lipie ideală
Mei
Brioşe din tărâţe de ovăz
Pâine de secară 100%
Fulgi crocanţi de secară
Secară Vita
Pâine de secară albă
Pâine Wasa

De evitat

Grâu arnăut
Brioşe englezeşti
Pâine hiperproteică
Matzos de grâu
Pâine poli-cerealieră
Pumpernickel
Brioşe din tărâţe de grâu
Pâine din grâu integral

Cereale şi paste făinoase

GRUPA SANGUINĂ A	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
GRÂNE	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	2-4 x	2-4 x
PASTE FĂINOASE	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	2-4 x	2-4 x

Persoanele cu grupa sanguină A au la dispoziţie o largă paletă de opţiuni privind cerealele şi pastele făinoase. Aceste alimente sunt surse excelente de proteine vegetale. Ele pot furniza multe dintre substanţele nutritive pe care grupa sanguină A nu le primeşte din proteine animale. Feriţi-vă de produsele prelucrate, cum ar fi alimentele congelate, tăiţeii preparaţi cu sosuri sau amestecurile de orez şi legume ambalate; în schimb, câştigaţi beneficii nutriţionale depline din produsele de grâu integral. Coaceţi-vă propriile prăjituri, preparaţi-vă singuri pastele făinoase sau fierbeţi-vă orezul, folosind cele mai pure ingrediente.

Deosebit de benefice

HRIŞCĂ
FĂINĂ DE OVĂZ
FĂINĂ DE OREZ
FĂINĂ DE SECARĂ
TĂIŢEI SOBA
PASTE FĂINOASE DE ANGHINARE

Neutre

Făină de cuş-cuş
Făină de orz
Făină de grâu bulgur
Făină de grâu arnăut
Făină cu gluten
Făină graham
Făină de secară albă
Făină de grâu germinat
Tăiţei de secară albă
Quinoa
Basamati de orez
Orez brun
Orez alb
Orez sălbatic

De evitat

Făină albă
Făină de grâu integral
Paste făinoase semolina
Paste făinoase cu spanac

Legume

GRUPA SANGUINĂ A	ZILNIC – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
LEGUME CRUDE	1 CEAŞCĂ, GĂTITE	3-6 x	2-5 x	2-5 x
LEGUME GĂTITE	1 CEAŞCĂ, GĂTITE	1-4 x	3-6 x	3-6x
PRODUSE DE SOIA	180-240 g	4-6 x pe săptămână	4-6 x pe săptămână	5-7 x pe săptămână

Legumele sunt vitale pentru dieta grupei sanguine A, furnizând minerale, enzime şi antioxidanţi. Consumaţi legumele în stare cât mai naturală posibil (crude sau opărite) pentru a menţine pe deplin beneficiile pe care le aduc.

Majoritatea legumelor sunt disponibile pentru cei cu grupa sanguină A, cu câteva observaţii: piperul agravează sensibilitatea gastrică, la fel ca mucegaiurile din măslinele fermentate. Cei cu grupa sanguină A sunt foarte sensibili şi la lectinele din cartofii de casă, cartofii dulci, ingame şi varză. Evitaţi roşiile, deoarece lectinele lor au un puternic efect dăunător asupra tractului digestiv. Roşiile sunt panhemaglutinante. Aceasta înseamnă că lectinele sale aglutinează fiecare grupă sanguină. Totuşi, grupa sanguină O nu produce anticorpi la roşii şi le poate consuma, la fel ca şi grupa sanguină AB. Sunt, însă, foarte nocive pentru cei cu grupa sanguină A şi cei cu grupa sanguină B.

Broccoli este recomandat pentru efectele sale benefice antioxidante. Antioxidanţii întăresc sistemul imunitar şi previn diviziunea celulară anormală. Alte legume care sunt excelente pentru cei cu grupa sanguină A sunt morcovii, verdeţurile Collard, napul, dovleacul şi spanacul.

Folosiţi usturoi din belşug. Este un antibiotic natural, un întăritor al sistemului imunitar şi este bun pentru sângele dumneavoastră. Fiecare grupă sanguină are de câştigat din folosirea usturoiului, dar poate că cei cu grupa sanguină A au cel mai mult de câştigat dintre toţi, deoarece sistemul lor imunitar este vulnerabil la câteva boli pe care usturoiul le ameliorează. Cepele galbene sunt, de asemenea,

foarte bune întăritoare ale sistemului imunitar. Ele conțin un antioxidant numit quercitină.

Și, desigur, tofu este produsul principal al dietei grupei sanguine A. Tofu este un aliment complet din punct de vedere nutrițional și este pe cât de sățios, pe atât de ieftin. Multe persoane din societățile occidentale au o aversiune automată față de tofu. Cred că problema reală legată de tofu este modul cum este expus în piețe de obicei, în albii mari de plastic cu apă rece. Nu arată prea apetisant. Am descoperit că tofu expus în acest mod nu este la fel de bun ca tofu congelat. De asemenea, încercați să căutați tofu în magazinele alimentare dietetice, unde este posibil să fie mai proaspăt decât în magazinele universale. Tofu nu are gust, el preia aromele legumelor și mirodeniilor folosite la gătit. Cea mai bună modalitate de a-l prepara este de a-l prăji împreună cu legume și aromatizante, precum usturoiul, ghimbirul și sosul de soia.

Deosebit de benefice

ANGHINARE DOMESTICĂ	HREAN	USTUROI (GALBEN)
	NAP	PĂTRUNJEL
ANGHINARE DE JERUSALIM	LĂPTUCI ROMAINE	DOVLEAC
		RIDICHI
FRUNZE DE SFECLĂ	GULIE	SPANAC
BROCCOLI	PRAZ	MUGURI DE ALFALFA
MORCOVI	OKRA	
VERDEȚURI COLLARD	CEPE ROȘII	SFECLĂ
	CEPE SPANIOLE	MANGOLD
CICOARE	CEPE GALBENE	TEMPEH
PĂPĂDIE	USTUROI (SPANIOL)	TOFU
ESCAROLE		

Neutre

Arugula	Conopidă	Ridichi Daikon
Sparanghel	Țelină	Andive
Avocado	Asmățui	Chimion dulce
Muguri de bambus	Coriandru	Ferigi fiddlehead
Sfeclă	Porumb alb	Lăptuci Bibb
Bok choy	Porumb galben	Lăptuci Boston
Chimion	Castravete	Lăptuci iceberg
Lăptuci mesclun	Muștar	Șalotă (hasme)
Ciuperci abalone	Măsline verzi	Varză de Bruxelles
Ciuperci enoki	Ceapă verde	Varză mung
Ciuperci Portobello	Radicchio	Radish sprouts
Ciuperci tree oyster	Ridichi	Dovlecel, toate tipurile
Ciuperci shiitake	Rappini	Castane de apă
Ciuperci maitake	Nap suedez	Năsturel (măcriș de baltă)
Alge	Arpagic	Zucchini

De evitat

Varză chinezească	Măsline negre	Ardei galbeni
Varză roșie	Măsline grecești	Cartofi dulci
Varză albă	Măsline spaniole	Cartofi roșii
Vinete	Ardei verzi	Cartofi albi
Fasole lima	Ardei jalapeno	Roșii
Ciuperci de casă	Ardei roșii	Ingame

Fructe

GRUPA SANGUINĂ A	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Rație*
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Persoanele cu grupa sanguină A ar trebui să consume fructe de trei ori pe zi. Majoritatea fructelor sunt admisibile, deși ar trebui să puneți accent pe cele mai alcaline, cum ar fi fructele cu boabe și prunele, care pot ajuta la echilibrarea cerealelor care sunt generatoare de acid în țesuturile musculare. Și pepenii sunt alcalini, dar având un conținut crescut de mucegaiuri sunt greu digerați de cei către cu grupa sanguină A. Pepenii cantalup și pepenii dulci ar trebui

evitați complet, deoarece ei au conținutul cel mai mare de mucegaiuri. Alți pepeni (listați ca neutri) pot fi consumați ocazional.

Pentru cei cu grupa sanguină A nu sunt recomandate fructele tropicale cum ar fi mango și papaya. Deși aceste fructe conțin o enzimă digestivă bună pentru alte grupe sanguine, ea nu funcționează în tractul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină A. Ananasul, pe de altă parte, este un excelent ajutor digestiv pentru cei cu grupa sanguină A.

Portocalele ar trebui, de asemenea, evitate, deși ele s-ar putea să figureze printre favoritele dumneavoastră. Portocalele sunt un iritant gastric pentru cei cu grupa sanguină A și interferează cu absorbția unor minerale importante. Ca nu cumva să vă zăpăciți, dați-mi voie să clarific faptul că reacția acid/alcalin se produce în două moduri diferite – în stomac și în țesuturile musculare. Atunci când spun că portocalele acide sunt un iritant gastric pentru cei cu grupa sanguină A, mă refer la iritația gastrică pe care ele o pot cauza la nivelul stomacului sensibil, alcalin al celor cu grupa sanguină A. Deși acidul gastric este în general scăzut la persoanele cu grupa sanguină A și ar avea nevoie de o întărire, portocalele irită învelișul delicat al stomacului. Grapefruit-ul, strâns înrudit cu portocalele este, de asemenea, un fruct acid, dar cu efecte pozitive asupra stomacului celor cu grupa sanguină A, manifestând tendințe alcaline după digestie. Si lămâile sunt excelente pentru cei cu grupa sanguină A, ajutând la favorizarea digestiei și la eliminarea mucusului din organism.

Deoarece vitamina C este un antioxidant important, mai ales pentru prevenirea cancerului gastric, consumați alte fructe bogate în vitamina C, cum ar fi grapefruit sau kiwi.

Lectina din banană interferează cu digestia la grupa sanguină A. Recomand înlocuirea bananei cu alte fructe bogate în potasiu cum ar fi caisele, smochinele și anumiți pepeni.

Deosebit de benefice

CAISE	GRAPEFRUIT	ANANAS
MURE	SMOCHINE USCATE	PRUNE NEGRE
AFINE	SMOCHINE PROASPETE	PRUNE VERZI
BOYSENBERRIES	LĂMÂI	PRUNE ROȘII
CIREȘE		PRUNE USCATE
MERIȘOR		

Neutre

Mere	Kiwi	Piersici de toamnă cu coajă netedă
Stafide	Căpșuni	Piersici
Stafide negre	Kumquat	Pere
Stafide roșii	Fructe de tei	Curmale japoneze
Curmale	Loganberries	Rodii
Boabe de soc	Pepene canang	Prickly pear
Agrișe	Pepene casaba	Zmeură
Struguri negri	Pepene de Crăciun	Carambola
Struguri verzi	Pepene crenshaw	
Struguri roșii	Pepene spaniol	
Guava	Lubeniță	

De evitat

Banane	Pepene cantalup	Papaya
Nuci de cocos	Pepene dulce	Rubarbă
Mango	Portocale	Mandarine

Sucuri și lichide

GRUPA SANGUINĂ A	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE	
Aliment	*Rație*	
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	2,5 dl	4-5 x
LĂMÂIE ȘI APĂ	2,5 dl	1 x (dimineața)
APĂ	2,5 dl	1-3 x

Cei cu grupa sanguină A ar trebui să înceapă fiecare zi cu un pahar mic cu apă caldă în care să stoarcă sucul unei jumătăți de lămâie. Aceasta vă va ajuta la reducerea mucusului care s-a acumulat peste noapte în tractul digestiv mai lent al grupei sanguine A și la stimularea eliminării normale.

Sucurile de fructe alcaline, cum ar fi concentratul de suc de cireșe negre diluat cu apă, ar trebui consumate mai des decât sucurile cu conținut ridicat de zahăr, care sunt mai generatoare de acid.

Deosebit de benefice

CAISE	GRAPEFRUIT
MORCOV	ANANAS
ȚELINĂ	PRUNE USCATE
CIREȘE NEGRE	APĂ (CU LĂMÂIE)

Neutre

Măr	Struguri
Cidru de mere	Suc de legume (corespunzând cu legumele recomandate)
Varză	Merișor
Castravete	

De evitat

Portocală
Papaya
Roșie

Mirodenii

Persoanele cu grupa sanguină A trebuie să privească mirodeniile ca fiind mai mult decât aromatizante. O combinație adecvată de mirodenii poate constitui un întăritor puternic al sistemului imunitar. De exemplu, mirodeniile pe bază de soia cum ar fi tamari, miso și sosul de soia aduc beneficii enorme pentru cei cu grupa sanguină A. Dacă vă preocupă aportul de sodiu, toate aceste produse sunt disponibile în variante cu conținut redus de sodiu.

Melasa „blackstrap" este o foarte bună sursă de fier, mineral care este deficitar în dieta grupei sanguine A. Varecul este o sursă excelentă de iod și de multe alte minerale. Oțetul trebuie evitat deoarece acizii tind să producă iritația învelișului gastric.

Zahărul și ciocolata sunt permise în dieta grupei sanguine A, dar numai în cantități foarte scăzute. Folosiți-le la fel ca pe un condiment. Limitați-vă consumul de zahăr alb prelucrat. Studii recente au dovedit că sistemul imunitar funcționează foarte lent câteva ore de la ingerarea acestuia.

Deosebit de benefice

MALȚ DE ORZ	GHIMBER	SOS DE SOIA
MELASĂ „BLACKSTRAP"	MISO	TAMARI
USTUROI		

Neutre

Agar	Sirop de porumb	Cuișoare
Cuișoare englezești	Cremă de tartru	Sirop de orez
Esență de migdale	Chimion	Rozmarin
Anason	Curry	Șofran
Arrowroot	Mărar	Salvie
Busuioc	Dulse	Sare
Frunze de dafin	Miere	Cimbru
Pergamut	Hrean	Mentha crispa
Sirop de orez brun	Varec	Zahăr brun
Nucșoară	Sirop de arțar	Zahăr alb
Roșcove	Maioran	Tamarind
Asmățui	Mentha aguatica	Tapioca
Arpagic	Muștar (uscat)	Tarhon
Ciocolată	Nucșoară	Cimbru
Scorțișoară	Oregano	Șofran de India
Cuișoare	Boia	Vanilie
Coriandru	Pătrunjel	
Amidon de porumb	Mentha piperita	

De evitat

Capere	Piper boabe	Oțet balsamic
Gelatină simplă	Boia de ardei	Oțet din vin roșu
Piper negru măcinat	Piper alb	Oțet alb
Piper Cayenne	Oțet din cidru de mere	Perișor

Condimente

Muștarul este singurul condiment util pentru persoanele cu grupa sanguină A datorită proprietăților sale de stimulare a sistemului imunitar. Puteți consuma cantități mici de gem, condimente pentru salată cu conținut scăzut de grăsimi și chiar murătura ocazională. Dar fiți prudenți, deoarece alimentele murate au fost corelate cu cancerul gastric la persoanele cu niveluri scăzute ale acidului gastric.

Eliminați ketchup-ul din alimentație. Cei cu grupa sanguină A nu pot digera roșiile și oțetul.

Neutre

Gem (din fructe permise)	Condimente pentru salată (cu conținut scăzut de grăsimi, din ingrediente permise)
Jeleu (din fructe permise)	
Muștar	

De evitat

Ketchup	Murături
Maioneză	Murături picante
Sos Worchestershire	

Ceaiuri de plante

Reacția grupei sanguine A la anumite ceaiuri de plante este exact opusă celei a grupei sanguine O. În timp ce persoanele cu grupa sanguină O au nevoie să fie temperate, cele cu grupa sanguină A au nevoie să-și eficientizeze sistemul imunitar.

Majoritatea factorilor de risc privind sănătatea persoanelor cu grupa sanguină A sunt legați de sistemul imunitar lent, și anumite plante pot avea un efect puternic. De exemplu, păducelul este un tonic cardiovascular; aloe, alfalfa, brusturele și echinaceele sunt întăritoare ale sistemului imunitar, iar ceaiul verde posedă importante efecte antioxidante asupra tractului digestiv, asigurând protecție împotriva cancerului.

Este important pentru cei cu grupa sanguină A să își crească nivelul secreției gastrice acide, deoarece în mod obișnuit ei au niveluri foarte scăzute de acid. Plante ca ghimberul și ulmul alunecos cresc secreția gastrică acidă.

Relaxantele pe bază de plante, cum ar fi mușețelul și rădăcina de valeriană, sunt un remediu perfect pentru stres. Următoarea dată când vă veți simți indispuși, beți o ceașcă de ceai bun.

Deosebit de benefice

ALFALFA	GHIMBER	IARBA SFÂNTULUI ION
ALOE	GINSENG	ULM ALUNECOS
BRUSTURE	CEAI VERDE	VALERIANĂ
MUȘEȚEL	PĂDUCEL	STONE ROOT
ECHINACEE	CIULIN LĂPTOS	
SCHINDUF	MĂCEȘE	

Neutre

Studeniță	Hamei	Mentha crispa
Podbal	Voronic	Frunze de zmeură
Păpădie	Rădăcină de lemn-dulce	Salvie
Dong quai	Tei	Sarsaparila
Soc	Dude	Siminichic
Gențiană	Lumânărică	Traista ciobanului

Goldenseal
Mentha piperita
Cimbru
Pătrunjel
Verbină
Mesteacăn alb
Frunze de căpșuni
Gura lupului
Coajă de stejar alb
Coada șoricelului

De evitat

Iarba mâței
Ardei roșu
Mătasea porumbului
Trifoi roșu
Rubarbă
Ștevie galbenă

Diverse băuturi

Vinul roșu este bun pentru persoanele cu grupa sanguină A datorită efectelor sale cardiovasculare pozitive. Se consideră că un pahar de vin roșu în fiecare zi scade riscul afecțiunilor cardiace atât la bărbați, cât și la femei.

Cafeaua poate fi cu adevărat bună pentru cei cu grupa sanguină A. Ea crește aciditatea gastrică și conține aceleași enzime găsite în soia. Alternați cafeaua și ceaiul verde pentru a obține cea mai bună combinație de efecte benefice.

Toate celelalte băuturi trebuie evitate. Ele nu se potrivesc cu sistemul digestiv al celor cu grupa sanguină A și nici nu susțin sistemul imunitar.

Apa proaspătă, curată, trebuie de asemenea, consumată fără restricții.

Deosebit de benefice

CAFEA DECOFEINIZATĂ
CAFEA OBIȘNUITĂ
CEAI VERDE
VIN ROȘU

Neutre
Vin alb

De evitat

Bere
Băuturi distilate
Apă carbogazoasă
Cola
Sifon dietetic
Alte tipuri de sifon
Ceai negru decofeinizat
Ceai negru obișnuit

Planificarea meselor pentru grupa sanguină A

Asteriscul (*) semnifică faptul că urmează rețeta.

URMĂTOARELE exemple de meniuri și rețete vă vor lămuri cu privire la o dietă tipică ce le este benefică celor cu grupa sanguină A. Ele au fost elaborate de Dina Khader, MS, RD, o nutriționistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienții săi.

Aceste meniuri sunt moderate în privința aportului caloric și echilibrate în privința eficienței metabolice la cei cu grupa sanguină A. Individul obișnuit va fi capabil să-și mențină cu ușurință greutatea corporală și chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuși, opțiunile alimentare alternative sunt oferite în cazul în care preferați mese mai ușoare sau doriți să vă limitați aportul caloric și totuși să consumați o dietă echilibrată, mulțumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuiește.

Ocazional, veți observa în câte o rețetă un ingredient, care apare pe lista celor de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte redusă (cum ar fi un strop de mirodenie), ați putea să îl tolerați, în funcție de starea dumneavoastră și dacă urmați cu strictețe dieta. Totuși, alegerea felurilor de mâncare și a rețetelor este în general menită să funcționeze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină A.

Pe măsură ce deveniți mai familiarizați cu recomandările dietei grupei sanguine A, veți fi capabili să vă creați cu ușurință propriile planuri de meniuri și să vă adaptați rețetele favorite, pentru a le face favorabile grupei sanguine A.

MENIU STANDARD *	ALTERNATIVE PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII CORPORALE *
EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 1	
Mic dejun	
apă cu lămâie (la sculare)	
făină de ovăz cu lapte de soia și sirop de arțar sau melasă	fulgi de porumb cu soia lapte și afine

suc de grapefruit
cafea sau ceai de plante

Prânz
salată grecească (lăptuci tocate, ţelină, ceapă verde, castravete, presărate cu brânză feta, lămâie şi mentă proaspătă)
măr
1 felie de pâine de grâu germinat
ceai de plante

Gustare de după amiază

2 prăjituri de orez cu unt de arahide	2 prăjituri de orez cu miere
2 prune	
ceai verde sau apă	

Cina

* Lasagna Tofu-Pesto	tofu prăjit cu fasole verde, praz, mazăre de iarnă şi muguri de alfalfa
broccoli	
iaurt congelat	
cafea sau ceai de plante	
(vin roşu, dacă doriţi)	

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun

apă cu lămâie (la sculare)	1 ou fiert (ochi românesc)
*omletă cu tofu	1/2 ceaşcă de iaurt cu conţinut scăzut de grăsimi, cu bucăţi de fructe
suc de grapefruit	
cafea sau ceai de plante	

Prânz
supă de miso
salată verde asortată
1 felie pâine de secară
apă sau ceai de plante

Gustare de după amiază

*prăjituri cu felii de roşcove sau iaurt cu fructe	*tofu dip cu legume crude
ceai de plante	

Cina
*chifteluţe de curcan cu tofu
zucchini opăriţi
*salată de fasole căţărătoare
iaurt congelat cu conţinut scăzut de grăsimi
cafea sau ceai de plante
(vin roşu, dacă doriţi)

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun

apă cu lămâie (la sculare)	orez expandat cu lapte de soia
*granola de arţar şi nucă cu lapte de soia	
prune uscate, morcovi, sau suc de legume	
cafea sau ceai de plante	

Prânz

*supă de fasole neagră	somon rece pe frunze de salată cu suc de lămâie şi ulei de măsline
salată verde asortată	

Gustare de după-amiază

*pâine de caise cafea sau ceai de plante	1/2 ceașcă de iaurt simplu cu un strop de miere

Cina

*friptură arăbească de pește * salată de spanac fructe proaspete amestecate cu iaurt ceai de plante (vin roșu, dacă doriți)	*friptură de pește

Rețete

LASAGNA TOFU-PESTO

500 g de tofu moale, zdrobit, cu 2 linguri de ulei de măsline
1 ceașcă de brânză mozzarela parțial degresată
sau ricotta parțial degresată
1 ou de țară (opțional)
2 pachete de spanac congelat, tocat sau spanac proaspăt, tocat
1 linguriță de sare
1 linguriță oregano
4 cești de sos pesto (puteți folosi mai puțin)
9 tăiței lasagna de orez sau de secară albă, fierți
1 ceașcă de apă

Amestecați tofu și brânza cu oul, spanacul și mirodeniile. Puneți 1 ceașcă de sos într-o tavă de copt de 22 x 32 cm. Așezați în tavă un strat de tăiței, apoi o parte din amestecul cu brânză, apoi sosul. Repetați operația și terminați cu un strat superior de tăiței și sos.

Coaceți în cuptor la 180°C, timp de 30-45 minute sau până când este copt.

Rezultă 4 până la 6 porții.

PRĂJITURI CU FELII DE ROȘCOVE

1/3 ceașcă de ulei de canola
1/2 ceașcă de sirop curat de arțar
1 linguriță de esență de vanilie
1 ou de țară
1 3/4 cești de făină de secară albă sau de orez brun
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1/2 ceașcă de felii de roșcove (neîndulcite)
praf de cuișoare englezești (opțional)

Ungeți cu ulei două tăvi și preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un castron de dimensiuni medii, amestecați uleiul, siropul de arțar și vanilia. Bateți oul și adăugați-l la amestecul de ulei. Înglobați treptat făina și bicarbonatul de sodiu, pentru a forma un aluat tare. Înveliți în el feliile de roșcove și puneți cu lingurița aluatul în tăvi. Coaceți timp de 10–15 minute, până când prăjiturile sunt ușor rumenite. Scoateți-le din cuptor și răciți-le.

Rezultă 3 1/2–4 duzini.

TOFU DIP

1 ceașcă de tofu, zdrobit
1 ceașcă de iaurt simplu degresat
1 lingură de ulei de măsline
sucul de la o lămâie
2 linguri de arpagic tocat sau 1 ceașcă de praz
usturoi și sare pentru asezonare

Amestecați tofu, iaurtul, uleiul de măsline și sucul de lămâie într-un mixer, la viteză mare, până când materialul devine uniform. Perpeliți în arpagic sau praz și mirodenii. Transferați amestecul într-un vas și congelați-l. Dacă amestecul este prea gros pentru a se mixa bine, adăugați câteva picături de apă.

Serviți-l într-un vas de sticlă plasat în centrul unui platou cu legume proaspete.

Rezultă aproximativ 3 cești.

OMLETĂ CU TOFU

500 g de tofu moale, stors și zdrobit
5-6 ciuperci tree oyster, tăiate felii
200 g de ridichi roșii sau albe, rase
1 linguriță de mirin sau vin de Xeres pentru gătit
1 linguriță de sos de soia tamari
1 linguriță de pătrunjel proaspăt
1 linguriță de făină de orez brun
4 ouă de țară, ușor bătute
1 linguriță de ulei canola sau ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele într-un castron, cu excepția uleiului. Încălziți uleiul într-o tigaie mare. Turnați înăuntru jumătate din amestec și acoperiți tigaia, ținând-o la temperatură scăzută timp de aproximativ 15 minute. Scoateți conținutul din tigaie și mențineți amestecul cald.

Repetați operațiunea folosind restul amestecului.
Rezultă 3-4 porții.

CHIFTELUȚE DE CURCAN CU TOFU

500 g de carne de curcan tocată
1 pachet de 500 g de tofu solid
1/2 ceașcă făină de castane
1 1/2 cești de făină de secară albă
1 ceapă mare, tocată mărunt
1/4 ceașcă pătrunjel proaspăt, tocat
2 lingurițe sare marină
4 linguri usturoi proaspăt, zdrobit
mirodenii permise, după preferință

Amestecați bine ingredientele. Congelați amestecul timp de o oră. Faceți chifteluțe mici din amestecul respectiv. Le puteți prăji în ulei până când devin rumene și crocante sau le puteți coace în cuptor la 175°C, timp de aproximativ 1 oră.

SALATĂ DE FASOLE CĂȚĂRĂTOARE

500 g de fasole verde cățărătoare
sucul de la o lămâie
3 linguri de ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe de sare

Spălați cu grijă fasolea verde proaspătă. Îndepărtați ațele. Tăiați-o în bucățele de 5 cm.

Fierbeți-o în apă multă, până la înmuiere. Scurgeți-o. După ce s-a răcit, puneți-o într-un castron pentru salată. Asezonați, după gust, cu suc de lămâie, ulei de măsline, usturoi și sare.
Rezultă 4 porții.

GRANOLA DE ARȚAR ȘI NUCĂ

4 cești de ovăz
1 ceașcă tărâțe de orez
1 ceașcă de semințe de susan
1/2 ceașcă de fructe de merișor, uscate
1/2 ceașcă stafide negre uscate
1 ceașcă nuci tocate
1 linguriță esență de vanilie
1/4 ceașcă ulei organic de canola
3/4 ceașcă sirop de arțar

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Amestecați într-un castron mare ovăzul, tărâțele de orez, semințele, fructele uscate, nucile și vanilia. Adăugați uleiul și amestecați constant.

Turnați siropul de arțar și omogenizați bine, până când amestecul se umezește în mod uniform. Amestecul trebuie să fie sfărâmicios și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor unsă cu un strat subțire de ulei și coaceți timp de 90 minute, amestecând la fiecare 15 minute, pentru a asigura o prăjire uniformă, până când amestecul devine brun-auriu și uscat.
Răciți-l bine și păstrați-l într-un recipient etanș.

SUPĂ DE FASOLE NEAGRĂ

500 g de fasole neagră
2 litri de apă
1/8 ceaşcă de bulion de legume
50 g de ceapă albă tăiată cuburi
50 g de ceapă verde
100 g ţelină
50 g praz tăiat cuburi
5 g de sare
20 g chimion
1 ceaşcă pătrunjel uscat
20 g usturoi
1 legătură medie de tarhon proaspăt (tocat)
1 legătură medie de busuioc proaspăt (tocat)
1 legătură medie de arpagic

Lăsaţi fasolea la înmuiat în apă, peste noapte. Aruncaţi apa şi clătiţi. Adăugaţi 3 litri de apă şi aduceţi fasolea la fierbere.

Aruncaţi lichidul şi adăugaţi bulionul de legume. Fierbeţi la foc mic.

Perpeliţi ceapa, ţelina, prazul, mirodeniile şi usturoiul într-o tigaie. Adăugaţi acest amestec la fasole şi continuaţi fierberea.

Adăugaţi arpagicul la sfârşit, pentru a garnisi.

Rezultă aproximativ 8 porţii.

PÂINE DE CAISE

1 1/4 ceaşcă de iaurt simplu degresat
1 ou de ţară
1 ceaşcă caise conservate (îndulcite cu suc de fructe)
2 ceşti de făină de orez brun
1 linguriţă de scorţişoară pisată
1 linguriţă de cuişoare englezeşti, pisate

1 lingură nucşoară pisată
1 1/4 linguriţă bicarbonat de sodiu
1 ceaşcă caise tocate, uscate
1 ceaşcă stafide negre

Ungeţi o tigaie de dimensiuni obişnuite şi încălziţi cuptorul la 175°C. Într-un castron de dimensiuni medii, amestecaţi iaurtul, oul şi gemul. Adăugaţi 1 ceaşcă de făină şi jumătate din mirodenii, plus bicarbonatul de sodiu. Amestecaţi până când aluatul este umezit uniform.

Adăugaţi restul de făină şi de mirodenii. Dacă amestecul este prea consistent, puteţi adăuga câteva picături de apă rece sau lapte de soia vanilat. Înglobaţi în aluat caise şi stafide negre.

Turnaţi aluatul în tigaia gresată şi ţineţi la cuptor timp de 30-45 minute, până când este copt. Scoateţi pâinea din tigaie şi răciţi-o pe un grătar de sârmă.

FRIPTURĂ ARĂBEASCĂ DE PEŞTE

1 biban mare sau alt peşte cu carne albă (1500-2000 g)
sare după gust
1/4 ceaşcă de suc de lămâie
2 linguri de ulei de măsline
2 cepe mari, tocate şi perpelite în ulei de măsline
2 până la 2 1/2 ceşti de sos de tahini (vezi mai jos)

Spălaţi peştele şi uscaţi-l bine. Presăraţi-l cu sare şi stropiţi-l cu suc de lămâie. Lăsaţi-l astfel 30 de minute. Scurgeţi peştele. Puneţi-l în tigaie după ce l-aţi uns cu ulei. Coaceţi-l în cuptorul preîncălzit, timp de 30 de minute, la 205°C.

Acoperiţi cu cepe perpelite şi sos de tahini şi adăugaţi un praf de sare. Reintroduceţi-l în cuptor şi coaceţi-l până când peştele poate fi străpuns cu uşurinţă de furculiţă (la aproximativ 30-40 de minute).

Serviţi peştele pe un platou şi garnisiţi-l cu pătrunjel şi felii de lămâie.

Rezultă 6-8 porţii.

SOS DE TAHINI

1 ceaşcă de tahini
sucul de la 3 lămâi
2 căţei de usturoi, zdrobiţi
2-3 linguriţe de sare
1/4 ceaşcă de fulgi de pătrunjel uscat sau pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Amestecaţi într-un castron tahini cu sucul de lămâie, usturoiul, sarea şi pătrunjelul. Adăugaţi apă suficientă pentru a obţine un sos gros. Rezultă aproximativ 2 ceşti.

FRIPTURĂ DE PEŞTE

1 peşte mare cu carne albă (1000 sau 1500 g) sau alt peşte
suc de lămâie şi sare după gust
1/4 ceaşcă de ulei de măsline
1 linguriţă de piper cayenne (opţional)
1 linguriţă piper (opţional)
1 linguriţă chimion (opţional)

Spălaţi peştele. Presăraţi-l cu sare şi suc de lămâie. Adăugaţi mirodenii dacă doriţi. Lăsaţi-l astfel timp de 1/2 oră. Scurgeţi-l.

Acoperiţi peştele cu ulei şi puneţi-l într-o tavă de copt. Pentru a preveni uscarea peştelui, înveliţi-l cu o folie, uşor gresată cu ulei. Coaceţi-l la 175°C într-un cuptor preîncălzit, timp de 30-40 minute sau până când peştele este moale şi uşor de străpuns.
Rezultă 4 sau 5 porţii.

UMPLUTURĂ PENTRU PEŞTE

1/3 ceaşcă de nuci de pin sau migdale pisate
2 linguri de ulei de măsline
1 ceaşcă de pătrunjel, tocat
3 căţei de usturoi zdrobiţi,
sare, piper şi cuişoare englezeşti, după gust

Prăjiţi nucile în ulei de măsline până devin uşor rumenite. Adăugaţi pătrunjel şi mirodenii şi prăjiţi timp de 1 minut. Umpleţi peştele crud cu amestecul.
Rezultă 4 sau 5 porţii.

SALATĂ DE SPANAC

2 legături de spanac proaspăt
1 legătură arpagic, tocat
sucul de la 1 lămâie
1/4 lingură de ulei de măsline
sare şi piper, după gust

Spălaţi bine spanacul. Scurgeţi-l şi tocaţi-l. Presăraţi-l cu sare. După câteva minute, stoarceţi excesul de apă. Adăugaţi arpagicul, sucul de lămâie, uleiul, sarea şi piperul. Serviţi imediat.
Rezultă 6 porţii.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină A

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a adăuga substanţe nutritive care lipsesc din alimentaţie sau de a furniza protecţie suplimentară acolo unde este necesară.

Scopul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină A este:

- supraangajarea sistemului imunitar;
- furnizarea de antioxidanţi împotriva cancerului;
- prevenirea infecţiilor;
- întărirea inimii.

Recomandările următoare pun accent pe suplimentele alimentare care ajută atingerea acestor scopuri şi atrag atenţia asupra suplimentelor alimentare ce pot avea efecte negative sau chiar periculoase pentru cei cu grupa sanguină A.

Benefice

VITAMINA B

Cei cu grupa sanguină A trebuie să fie atenţi la deficitul de vitamina B-12. Nu numai că dieta grupei sanguine A este lipsită în oarecare măsură de acest nutrient, care se găseşte cu precădere în proteinele animale, dar cei cu grupa sanguină A au tendinţa de a absorbi cu dificultate şi vitamina B-12 pe care totuşi o consumă, deoarece ei sunt lipsiţi de factor intrinsec gastric. (Factorul intrinsec este o substanţă produsă de învelişul stomacului şi care ajută la absorbţia vitaminei B-12 în sânge.) La persoanele în vârstă, care au grupa sanguină A, deficienţa de vitamină B-12 poate cauza demenţa senilă şi alte tulburări neurologice.

Majoritatea celorlalte vitamine B sunt conţinute în mod adecvat în dieta grupei sanguine A. Dacă, totuşi, suferiţi de anemie aţi putea avea nevoie de un mic supliment de acid folic. Pacienţii cardiaci cu grupa sanguină A, ar trebui să se intereseze la medicii care îi tratează despre suplimente în doze mici de niacină, dat fiind că niacina are proprietăţi de scădere a colesterolului.

Alimentele bogate în vitamine B, optime pentru cei cu grupa sanguină A

cereale integrale (niacină)	tempeh (B-12)
sos de soia (B-12)	peşte
miso (B-12)	ouă

VITAMINA C

Persoanele cu grupa sanguină A, care prezintă frecvenţe mai ridicate ale cancerului gastric datorită acidităţii gastrice scăzute, pot obţine beneficii din ingestia de suplimente alimentare de vitamina C. De exemplu, un compus ce rezultă din afumarea şi conservarea produselor de carne ar putea reprezenta o problemă deosebită la cei cu grupa sanguină A, deoarece potenţialul său cancerigen este mai mare la persoane cu niveluri mai scăzute ale acidităţii gastrice. Ca antioxidant, vitamina C este cunoscută ca blocant al acestei reacţii (deşi ar trebui, totuşi, să evitaţi alimentele afumate sau conservate). Totuşi, nu înţelegeţi prin aceasta că trebuie să ingeraţi cantităţi masive. Am descoperit că cei cu grupa sanguină A nu se simt la fel de bine cu doze mari (1000 mg şi peste) de vitamina C, deoarece aceasta tinde să le deranjeze stomacul. Luată pe parcursul unei zile, două până la patru capsule a 250 mg de supliment, preferabil derivat din măceşe, nu ar trebui să determine probleme digestive.

Alimentele bogate în vitamina C, optime pentru cei cu grupa sanguină A

fructe cu boabe	cireşe
grapefruit	lămâie
ananas	broccoli

VITAMINA E

Există unele dovezi care arată că vitamina E protejează atât împotriva cancerului, cât şi împotriva bolilor cardiace – două susceptibilităţi ale grupei sanguine A. Aţi putea să ingeraţi un supliment zilnic, nu mai mult de 400 UI (unităţi internaţionale).

Alimentele bogate în vitamina E, optime pentru cei cu grupa sanguină A

ulei de legume
cereale integrale
arahide
legume cu frunze verzi

CALCIUL

Deoarece dieta grupei sanguine A include unele produse lactate, nevoia de suplimentare de calciu nu este atât de acută ca în cazul celor cu grupa sanguină O, dar totuşi o cantitate mică de calciu suplimentar (300-600 mg calciu elementar) este indicată începând cu vârsta mijlocie.

Conform experienţei mele, cei cu grupa sanguină A se simt mai bine cu anumite produse de calciu. Cea mai inferioară sursă de calciu pentru cei cu grupa sanguină A este cea mai simplă şi cea mai disponibilă : carbonatul de calciu (adesea găsit în antiacide). Această formă necesită o cantitate foarte mare de acid gastric pentru a fi absorbită. În general, cei cu grupa sanguină A tolerează gluconatul de calciu, se simt bine cu citrat de calciu şi se simt cel mai bine cu lactat de calciu.

Alimentele bogate în calciu, optime pentru cei cu grupa sanguină A

iaurt	somon conservat, nedezosat
lapte de soia	sardine nedezosate
ouă	broccoli
lapte de capră	spanac

FIERUL

Dieta grupei sanguine A este în mod natural săracă în fier, care se găsește în cea mai mare abundență în carnea roșie. Femeile cu grupa sanguină A, mai ales acelea cu sângerări menstruale abundente, ar trebui să aibă în mod special grijă cu privire la menținerea rezervelor de fier în cantitate suficientă.

Dacă aveți nevoie de suplimentare cu fier, faceți-o sub supraveghere medicală, astfel încât progresele să vă poată fi monitorizate pe baza testelor sanguine.

În general, folosiți doze cât mai scăzute posibil și evitați perioadele prelungite de suplimentare. Încercați să evitați preparatele de fier brut cum ar fi sulfatul feros, care vă pot irita stomacul. În schimb pot fi utilizate formele mai ușoare de suplimente, cum ar fi citratul de fier sau melasa neagră. Floradix, un supliment de fier și plante, poate fi găsit la majoritatea magazinelor alimentare dietetice și este foarte bine asimilat de cei cu grupa sanguină A.

Alimentele bogate în iod, optime pentru cei cu grupa sanguină A

- cereale integrale
- fasole
- smochine
- melasa neagră

ZINCUL (cu grijă)

Am descoperit că suplimentarea cu zinc în cantitate mică (3 mg/zi) este adesea foarte importantă în protecția copiilor împotriva infecțiilor, mai ales a celor otice. Suplimentarea cu zinc este, totuși, o sabie cu două tăișuri. În timp ce dozele mici, periodice amplifică imunitatea, dozele mai mari, pe termen lung, o deprimă și pot interfera cu absorbția altor minerale. Aveți grijă cu zincul! Este complet nerestricționat și este disponibil pe scară largă ca supliment alimentar, dar, realmente, nu ar trebui să îl folosiți fără recomandarea unui medic.

Alimentele bogate în zinc, optime pentru cei cu grupa sanguină A

- ouă
- legume

SELENIUL (cu grijă)

Seleniul, care pare să acționeze ca un component al sistemului antioxidant propriu al organismului, poate fi valoros pentru cei cu grupa sanguină A predispuși la cancer. Dar consultați-vă cu medicul vostru înainte de a lua suplimente cu seleniu pe cont propriu: cazuri de toxicitate a seleniului au fost raportate la persoane care au luat suplimente în exces.

CROMUL (cu grijă)

Datorită unei susceptibilități la diabet, cei cu grupa sanguină A cu antecedente familiale de diabet ar putea fi interesați de faptul că cromul amplifică eficiența factorului de toleranță a organismului la glucoză, care crește eficiența insulinei. Totuși, cunoaștem foarte puțin despre efectele pe termen lung ale suplimentării cu crom și eu nu aș recomanda folosirea sa în acest moment. Cei cu grupa sanguină A se pot proteja cel mai bine de complicații diabetice urmând dieta grupei sanguine.

Plante/Substanțe fitochimice
Recomandate pentru cei cu grupa sanguină A

PĂDUCELUL (*Crataegus oxyacantha*). Păducelul este un foarte bun tonic cardiovascular. Cei cu grupa sanguină A ar trebui cu siguranță să îl includă în regimul dietetic, dacă ei sau membri ai familiilor lor prezintă antecedente familiale de boli cardiace. Această substanță fitochimică, aflată în arborele de păducel (*Crataegus oxyacantha*), are calități preventive excepționale. Efectele sale cardiovasculare sunt remarcabile. Păducelul crește elasticitatea arterelor și întărește inima, scăzând în același timp tensiunea arterială și exercitând un ușor efect asemănător unui solvent asupra plăcilor arteriale.

Oficial aprobat pentru uz farmaceutic în Germania, acțiunile păducelului sunt virtual necunoscute în alte părți. Extractele și tincturile sunt disponibile prin medici naturiști, în magazine alimentare dietetice și farmacii. Nu pot lăuda îndeajuns această plantă. Monografii oficiale guvernamentale germane arată că planta este complet lipsită de efecte secundare. Dacă ar fi după mine, extractele de păducel ar fi folosite pentru a fortifica cerealele de la micul dejun, la fel ca vitaminele.

PLANTE CARE CRESC IMUNITATEA. Deoarece capacitatea sistemului imunitar al celor cu grupa sanguină A este mai redusă față de infecții, plantele cu efect de ușoară stimulare a imunității, cum ar fi *Echinacea purpurea*, pot ajuta la prevenirea răcelilor și stărilor gripale și pot contribui la optimizarea supravegherii imunologice anticanceroase. Mulți oameni iau echinaceea sub formă lichidă sau în tablete. Este disponibilă pe scară largă. Planta chinezească numită huangki (*Astragalus membra-naceous*) este, de asemenea, administrată ca tonic al sistemului imunitar, dar nu este la fel de ușor de găsit. În cazul ambelor plante, principiile active sunt glucide ce acționează ca mitogeni, stimulând proliferarea leucocitelor, care acționează în apărarea sistemelor imunitare.

PLANTE CU EFECT CALMANT. Cei cu grupa sanguină A pot folosi relaxante ușoare pe bază de plante, cum ar fi mușețelul și rădăcina de valeriană, ca factori antistres. Aceste plante sunt disponibile sub formă de ceaiuri și trebuie administrate frecvent. Valeriana are un ușor miros înțepător, care devine cu adevărat plăcut odată ce te obișnuiești cu el. Există un zvon, auzit uneori în magazinele alimentare dietetice, că valeriana este forma naturală a Valiumului (diazepam), un tranchilizant eliberat pe bază de rețetă. Nu este adevărat. Valeriana a fost denumită după un împărat roman care a avut ghinionul să fie capturat în luptă de către persani. A fost ucis, împăiat, vopsit în roșu și expus într-un muzeu persan.

QUERCETINA. Quercetina este un bioflavonoid găsit din abundență în legume, mai ales în ceapa galbenă. Suplimentele cu quercetină sunt disponibile pe scară largă în magazinele alimentare dietetice, de obicei sub formă de capsule de 100 până la 500 mg. Quercetina este un antioxidant foarte puternic, de multe sute de ori mai puternic decât vitamina E. El poate constitui un aditiv foarte puternic în strategiile de prevenire a cancerului la grupa sanguină A.

CIULINUL DE LAPTE (*Silybum marianum*). Ca și quercetina, ciulinul de lapte este un antioxidant eficient, cu proprietatea suplimentară specială de a atinge concentrații foarte ridicate în ficat și în căile biliare. Cei cu grupa sanguină A pot suferi de tulburări hepatice și ale veziculei biliare. Dacă în familie există antecedente de probleme hepatice, pancreatice sau biliare, gândiți-vă să adăugați un supliment de ciulin de lapte (găsit cu ușurință în majoritatea magazinelor alimentare dietetice) la dieta dumneavoastră. Pacienții cu cancer care primesc chimioterapice ar trebui să folosească un supliment cu ciulin de lapte pentru a favoriza protecția hepatică.

BROMELAINA (enzima din ananas). Dacă aveți grupa sanguină A și suferiți de balonări sau alte simptome legate de absorbția deficitară a proteinelor, luați un supliment de bromelaină. Această enzimă are o abilitate moderată de a descompune proteinele din alimente, ajutând tractul digestiv al celor cu grupa sanguină A să asimileze mai bine proteinele.

SUPLIMENTELE PRO-BIOTICE. Dacă dieta grupei sanguine A este nouă pentru dumneavoastră, s-ar putea să constatați că adaptarea la o dietă vegetariană este neplăcută și produce gaze sau balonări excesive. Un supliment pro-biotic poate contracara acest efect prin furnizarea de bacterii „bune", care se găsesc de obicei în tractul digestiv. Căutați suplimente alimentare bogate în „factor bifidus", deoarece această tulpină bacteriană este cea mai adecvată organismului cu grupa sanguină A.

Evitați

VITAMINA A - BETA CAROTEN

Tatăl meu evita întotdeauna să prescrie beta-caroten pacienților săi cu grupa sanguină A, spunând că acesta le irita vasele sanguine. Am

pus la îndoială această observație, deoarece nu a fost niciodată dovedită. Din contră, dovezile sugerau că beta-carotenul ar putea preveni arteriopatiile. Cu toate acestea, au apărut recent studii care sugerează că beta-carotenul în doze mari poate acționa ca pro-oxidant, mai degrabă accelerând alterările tisulare decât oprindu-le. Poate că observația tatălui meu era corectă, cel puțin în cazul celor cu grupa sanguină A. Dacă este așa, poate că persoanele cu grupa sanguină A ar trebui să renunțe la suplimentele de beta-caroten și să consume în schimb cantități mari de carotenoizi în dietele lor.

Un avertisment: Pe măsură ce înaintăm în vârstă, capacitatea de a asimila vitaminele liposolubile poate fi diminuată. Persoanele mai în vârstă cu grupa sanguină A ar putea obține beneficii din mici doze suplimentare de vitamina A (10.000 UI pe zi) pentru a ajuta la contracararea efectelor îmbătrânirii asupra sistemului imunitar.

Alimentele bogate în caroten, optime pentru cei cu grupa sanguină A

ouă	spanac
dovlecel galben	broccoli
morcovi	

Profilul stres/exercițiu pentru grupa sanguină A

CAPACITATEA de a transforma efectele negative ale stresului se regăsește din plin în grupa dumneavoastră sanguină. După cum am discutat în capitolul 3, stresul nu este o problemă în sine, problema este modul cum se răspunde la stres. Fiecare grupă sanguină are un instinct aparte, programat genetic pentru a depăși stresul.

Persoanele cu grupa sanguină A reacționează la primul stadiu al stresului – stadiul de alarmă – în plan intelectual. Stresul produce anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stres pulsează în sistemul imunitar persoanele devin mai slăbite. Sensibilitatea amplificată a sistemului nervos uzează treptat anticorpii protectori. Ei sunt prea epuizați pentru a lupta împotriva infecțiilor și bacteriilor care așteaptă să intervină, asemeni banditilor care urmăresc o victimă.

Totuși, dacă se adoptă tehnici de liniștire, cum ar fi meditația yoga, se pot realiza beneficii mari contracarând stresul prin

concentrare și relaxare. Persoanele cu grupa sanguină A nu răspund favorabil la confruntarea continuă și au nevoie să ia în considerare și să practice arta imobilității ca metodă calmantă.

Dacă cei cu grupa sanguină A rămân în starea lor naturală tensionată, stresul poate produce afecțiuni cardiace și diferite forme de cancer. Exercițiile care asigură calmul și concentrarea sunt remediul care poate scoate grupa sanguină A din ghearele stresului.

Tai chi chuan, modelul lent, ritual al boxului chinezesc și hatha yoga, sistemul atemporal indian de întindere, sunt experiențe calmante, de concentrare. Exercițiile izotonice moderate, cum ar fi plimbarea, înotul și ciclismul, sunt favorabile pentru cei cu grupa sanguină A. Atunci când recomand exerciții calmante, aceasta nu înseamnă că nu puteți să transpirați puțin. Cheia este realmente angajarea mentală în activitatea fizică.

De exemplu, sporturile și exercițiile înalt competitive nu vor face decât să vă epuizeze energia nervoasă, vă vor tensiona din nou și vor lăsa sistemul imunitar descoperit în fața bolilor.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină A. Acordați o atenție specială duratei sesiunilor. Pentru a realiza o eliberare suficientă de tensiune și o revigorare a energiei, aveți nevoie să efectuați unul sau mai multe dintre aceste exerciții, de trei sau patru ori pe săptămână.

EXERCIȚIU	DURATĂ	FRECVENȚĂ
TAI CHI	30-45 min.	3-5 x pe săptămână
HATHA YOGA	30 min.	3-5 x pe săptămână
ARTE MARȚIALE	60 min.	2-3 x pe săptămână
GOLF	60 min.	2-3 x pe săptămână
MARȘ	20-40 min.	2-3 x pe săptămână
ÎNOT	30 min.	3-4 x pe săptămână
DANS	30-45 min.	2-3 x pe săptămână
AEROBIC (IMPACT SCĂZUT)	30-45 min.	2-3 x pe săptămână
EXERCIȚII DE ÎNTINDERE	15 min.	3-5 x pe săptămână

Ghid de exerciții fizice pentru grupa sanguină A

Tai chi chan, sau tai chi, este un exercițiu care amplifică flexibilitatea mișcărilor corpului. Gesturile lente, grațioase, elegante ale exercițiilor tai chi chuan par să mascheze loviturile rapide cu mâna sau piciorul, blocările și parările pe care le reprezintă. În China, tai chi este practicat zilnic de grupuri care se adună în piețe publice pentru a efectua mișcările la unison. Tai chi poate fi o tehnică de relaxare foarte eficientă, deși necesită concentrare și răbdare pentru a fi stăpânită.

Yoga este, de asemenea, bună pentru tipul de stres al grupei sanguine A. Ea combină rectitudinea interioară cu controlul respirației și cu poziții menite să permită concentrarea completă, fără distragere din partea lumii exterioare. Hatha yoga este cea mai obișnuită formă de yoga practicată în Vest.

Dacă învățați pozițiile de bază din yoga, puteți crea o rutină optimă pentru stilul dumneavoastră de viață. Multe persoane cu grupa sanguină A care au adoptat relaxarea yoga îmi spun că nu părăsesc casa până când nu își efectuează exercițiile yoga.

Totuși, unii pacienți mi-au spus că sunt preocupați de faptul că adoptarea practicilor yoga ar putea intra în contradicție cu credințele lor religioase. Ei se tem că practicarea yoga implică faptul că ei au adoptat misticismul oriental. Eu le răspund: „Dacă mâncați mâncare italienească, deveniți prin aceasta italieni?". Meditația și yoga sunt ceea ce faceți din ele. Vizualizați și meditați-asupra subiectelor care sunt relevante pentru dumneavoastră. Pozițiile sunt neutre, ele sunt doar mișcări atemporale și dovedite.

TEHNICI SIMPLE DE RELAXARE YOGA

Yoga începe și se termină cu relaxare. Ne contractăm mușchii în mod constant, dar numai arareori ne gândim să facem opusul – să renunțăm și să ne relaxăm. Ne putem simți mai bine și putem fi mai sănătoși dacă ne eliberăm regulat de tensiunile rămase în mușchi în urma stresurilor și încercărilor vieții.

Cea mai bună poziție pentru relaxare este culcat pe spate. Aranjați-vă brațele și picioarele astfel încât să vă simțiți perfect confortabil la nivelul coapselor, umerilor și spatelui. Relaxarea profundă se realizează lăsându-vă corpul și mintea să atingă calmul alinător, în același fel în care apa dintr-un vas, care a fost inițial agitată, se liniștește și devine imobilă.

Începeți cu respirația de tip abdominal. Când bebelușul respiră, abdomenul său se mișcă, nu toracele. Totuși, mulți dintre noi ajung să adopte în mod inconștient obiceiul nenatural și ineficient de respirație toracică restrânsă. Unul dintre scopurile yoga este de a vă face conștienți de adevăratul centru al respirației. Observați-vă tipul de respirație. Respirați rapid, superficial și neregulat sau aveți tendința să vă țineți respirația? Lăsați-vă respirația să revină la un tip mai natural – profund, adânc, regulat și fără constrângere. Încercați să vă izolați doar mușchii respiratori inferiori; încercați să respirați fără să vă mișcați toracele. Exercițiile de respirație sunt întotdeauna efectuate ușor și fără nici o constrângere. Puneți-vă o mână pe ombilic și simțiți-vă mișcările respiratorii. Relaxați-vă umerii.

Începeți exercițiul prin expirații complete. Când inspirați, faceți-o ca și când o greutate mare, cum ar fi o carte voluminoasă, se află pe ombilic și, inspirând, încercați să ridicați această greutate imaginară până la tavan.

Apoi, când expirați, lăsați pur și simplu această greutate imaginară să vă preseze abdomenul, ajutându-vă să expirați. Expirați mai mult aer decât în mod normal, ca și cum ați încerca să vă „stoarceți" mai mult aer din plămâni. Aceasta va acționa ca o întindere yoga pentru diafragmă și ulterior va ajuta la eliberarea tensiunii din acest mușchi. Puneți-vă mușchii abdominali în acțiune pentru a ajuta. Când inspirați, direcționați-vă răsuflarea atât de profund ca și cum ați ridica o greutate imaginară spre tavan. Încercați să coordonați și să izolați complet respirația abdominală fără nici o mișcare toracică sau costală.

Chiar dacă efectuați exerciții de aerobic în cursul săptămânii, încercați să integrați metodele obișnuite de relaxare și liniștire, care vă vor ajuta să vă stăpâniți în mod optim tipurile de stres caracteristice grupei sanguine A.

Notă finală:
Chestiunea personalității

GRUPA SANGUINĂ A a fost inițial adaptată ca să facă față unor mari concentrări de populație și stresurilor unui stil de viață mai sedentar, dar mai intens urbanizat. Anumite trăsături psihologice se vor dezvolta la persoanele care trebuie să tolereze solicitările unui mediu aglomerat.

Probabil cea mai importantă calitate pe care o persoană trebuie să o aibă în acest decor este o fire cooperantă. Primii oameni cu grupa sanguină A trebuie să fi fost decenți, ordonați, cu respect față de legi și capabili de autocontrol. Comunitățile nu pot exista dacă nu există respect pentru ceilalți și pentru proprietatea acestora. Singuraticii se adaptează greu în grupuri. Dacă trăsăturile caracteristice ale celor cu grupa sanguină O nu ar fi evoluat ca să se adapteze unei societăți agrariene, rezultatul ar fi fost haosul – și în final condamnarea. Din nou, mulțumită strămoșilor noștri cu grupa sanguină A, s-a realizat supraviețuirea oamenilor.

Primii oameni cu grupa sanguină A trebuie să fi fost inteligenți, sensibili, pasionați și foarte isteți, pentru a face față unei vieți mai complexe. Dar toate aceste calități trebuie să fi existat într-un anumit cadru. Acesta ar putea fi motivul pentru care cei cu grupa sanguină A, chiar și astăzi, au tendința să aibă organisme mai tensionate. Ei își reprimă anxietatea – deoarece acesta este lucrul pe care îl faci când încerci să te înțelegi cu ceilalți – dar atunci când explodează, feriți-vă! Antidoturile pentru acest enorm stres interior sunt, după cum am discutat, exercițiile mai liniștitoare și contemplative din yoga și tai chi chuan.

S-ar părea că persoanele cu grupa sanguină A nu sunt bine adaptate la posturile de conducere cu solicitare intensă în care cei cu grupa sanguină O excelează. Aceasta nu înseamnă că ei nu pot fi conducători. Dar ei resping instinctiv maniera lipsită de scrupule a modului contemporan de conducere. Când cei cu grupa sanguină A ajung în astfel de funcții, ei au tendința de a fi corecți. Foștii președinți americani Lyndon B. Johnson, Richard Nixon și Jimmy Carter aveau toți grupa sanguină A. În timp ce fiecare dintre ei au adus o incontestabilă strălucire și pasiune în funcție, cu toții posedau defecte fatale. Când stresul ajungea prea mare, ei deveneau anxioși și paranoizi, punând totul la inimă. În final, aceste reacții caracteristice grupei sanguine A au fost cele care i-au scos din funcție.

Poate cea mai notorie persoană cu grupa sanguină A a fost Adolf Hitler. În vreme ce majoritatea oamenilor l-ar putea asocia cu stilul hotărât de conducere și cu siguranța brutală de sine a liderului cu grupa sanguină O, trăsătura predominantă a lui Hitler era în realitate o extraordinară hipersensibilitate, care l-a dus în final la nebunie. Hitler prezenta multe anomalii. Obsesia sa cu privire la o societate ordonată pe baze genetice este cea a unei personalități cu grupa sanguină A, deformate de o viziune de coșmar.

ŞASE

Planul Grupei sanguine B

GRUPA B: *Nomadul*

- ECHILIBRAT
- SISTEM IMUNITAR PUTERNIC
- SISTEM DIGESTIV TOLERANT
- OPŢIUNILE CELE MAI FLEXIBILE PRIVIND DIETA
- CONSUMATOR DE PRODUSE LACTATE
- RĂSPUNDE CEL MAI BINE LA STRES PRIN CREATIVITATE
- NECESITĂ UN ECHILIBRU ÎNTRE ACTIVITATEA FIZICĂ ŞI MENTALĂ PENTRU A SE MENŢINE SUPLU ŞI AGIL

Dieta grupei sanguine B

GRUPA SANGUINĂ O ŞI GRUPA SANGUINĂ A par a fi doi poli opuşi în multe privinţe. Dar grupa sanguină B poate fi cel mai bine descrisă ca idiosincrazică – cu trăsături cu adevărat unice şi uneori cameleonice. În multe privinţe, grupa sanguină B se aseamănă cu grupa sanguină O atât de mult încât cele două par înrudite. Apoi, deodată, grupa sanguină B ia o formă total neobişnuită – una care îi este în mod definitoriu proprie. S-ar putea spune că grupa sanguină B reprezintă un rafinament sofisticat în călătoria evoluţionistă, un efort de a împreuna persoane şi culturi divergente.

În ansamblu, robuştii şi agerii indivizi cu grupa sanguină B sunt de obicei capabili să reziste la multe dintre cele mai severe boli caracteristice vieţii moderne, cum ar fi cardiopatiile şi cancerul. Chiar şi atunci când contractează aceste boli, ei le vor supravieţui aproape sigur. Totuşi, deoarece persoanele cu grupa sanguină B sunt într-un fel neobişnuite, organismele lor par mai predispuse la tulburări rare ale sistemului imunitar, cum ar fi scleroza multiplă, lupusul eritematos diseminat şi sindromul de oboseală cronică (vezi capitolul 9).

În experienţa mea, o persoană cu grupa sanguină B care urmează cu grijă dieta recomandată poate adesea să ocolească bolile severe şi să trăiască o viaţă lungă şi sănătoasă.

Dieta grupei sanguine B este echilibrată şi completă, incluzând o largă varietate de alimente. După cum spunea tatăl meu, ea reprezintă „cel mai bun dintre regnurile animal şi vegetal". Gândiţi-vă că B vine de la balanţă – balanţa de forţe între A şi O.

Factorul de scădere în greutate

PENTRU CEI CU GRUPA SANGUINĂ B, cei mai importanţi factori de creştere a greutăţii corporale sunt porumbul, hrişca, lintea, arahidele şi seminţele de susan. Fiecare dintre aceste alimente posedă o lectină proprie, dar toate afectează eficienţa proceselor metabolice, ducând la oboseală, retenţie hidrică şi hipoglicemie – o scădere accentuată a glicemiei după consumarea unei mese. Pacienţii mei cu hipoglicemie mă întreabă adesea dacă ar trebui să urmeze sfaturile standard de a consuma zilnic mese reduse cantitativ pentru a împiedica scăderea bruscă a glicemiei. Eu descurajez aceste practici.

Consider că problema principală este ce anume mănâncă şi nu momentul în care mănâncă. Anumite alimente declanşează o scădere bruscă a glicemiei – mai ales la cei cu grupa sanguină B. Atunci când eliminaţi aceste alimente şi începeţi să consumaţi dieta adecvată grupei sanguine, nivelurile glicemici ar trebui să se menţină normale după mese. Problema cu „ciugulitul" – consumarea multor mese reduse cantitativ în cursul zilei – este că interferează cu sistemul natural de semnalare a senzaţiei de foame; s-ar putea să începeţi să constataţi că vă este foame tot timpul – o situaţie nu tocmai favorabilă dacă încercaţi să scădeţi în greutate.

Cei cu grupa sanguină B se aseamănă cu cei de grupă sanguină O în privinţa reacţiei lor la glutenul din germenii de grâu şi din produsele din grâu integral. Lectina din gluten se adaugă la problemele cauzate de celelalte alimente care încetinesc metabolismul. Când mâncarea nu este eficient digerată şi nu este arsă ca un combustibil pentru organism, ea se depozitează sub formă de grăsime.

Glutenul din grâu, în sine, nu atacă persoanele cu grupa sanguină B atât de sever ca în cazul celor cu grupa sanguină O. Totuşi, atunci când adăugaţi grâul la amestecul de porumb, linte, hrişcă şi arahide, rezultatul final este la fel de dăunător. Persoanele cu grupa sanguină B care vor să scadă în greutate trebuie cu siguranţă să evite grâul.

Când aceste alimente sunt evitate, alături de altele care conţin lectine toxice, am constatat că cei cu grupa sanguină B au mare succes în a-şi controla greutatea corporală. Nu aveţi nici o barieră fiziologică naturală împotriva scăderii în greutate, cum ar fi problemele tiroidiene, care îi pot stânjeni pe cei cu grupa sanguină O. Nici nu suferiţi de tulburări digestive. Tot ceea ce vă trebuie pentru a scădea în greutate este să vă urmaţi dieta.

Unii sunt surprinşi de faptul că persoanele cu grupa sanguină B nu sunt mai predispuse la probleme legate de controlul greutăţii corporale, din moment ce consumul de produse lactate este încurajat în dieta lor. Desigur, dacă excelaţi în consumul alimentelor hipercalorice, veţi creşte în greutate! Dar consumul moderat de produse lactate îi ajută realmente pe cei cu grupa sanguină B să realizeze un echilibru metabolic. Adevăraţii vinovaţi sunt acele alimente care inhibă folosirea eficientă a energiei şi care favorizează depozitarea caloriilor sub formă de grăsimi.

Acestea sunt liniile directoare pentru scăderea în greutate la grupa sanguină B:

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREŞTEREA ÎN GREUTATE

PORUMB	*inhibă eficienţa insulinei* *limitează rata metabolică* *determină hipoglicemie*
LINTE	*inhibă aportul adecvat de substanţe nutritive* *limitează eficienţa metabolică* *determină hipoglicemie*
ARAHIDE	*limitează eficienţa metabolică* *determină hipoglicemie* *inhibă funcţia hepatică*
SEMINŢE DE SUSAN	*limitează eficienţa metabolică* *determină hipoglicemie*
HRIŞCĂ	*inhibă digestia* *limitează eficienţa metabolică* *determină hipoglicemia*
GRÂU	*încetineşte procesele digestive şi metabolice* *determină depozitarea alimentelor ca grăsimi, nu arderea lor pentru a obţine energie* *inhibă eficienţa insulinei*

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

LEGUME VERZI	*favorizează metabolismul eficient*
CARNE	*favorizează metabolismul eficient*
FICAT	*favorizează metabolismul eficient*
OUĂ/PRODUSE LACTATE CU CONŢINUT REDUS DE GRĂSIMI	*favorizează metabolismul eficient*
CEAI DE LEMN-DULCE	*contracarează hipoglicemia*

**Nu luaţi niciodată suplimente alimentare de lemn-dulce fără a fi supravegheaţi de medic. Ceaiul de lemn-dulce nu intră în categoria menţionată.*

INCLUDEŢI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎN TABLOUL COMPLET AL DIETEI GRUPEI SANGUINE B, CARE URMEAZĂ.

Produse din carne şi carne de pasăre

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie**	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
CARNE ROŞIE SLABĂ	120-180 g (*bărbaţi*) 60-150 g (*femei şi copii*)	3-4 x	2-3 x	2-3 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (*bărbaţi*) 60-150 g (*femei şi copii*)	0-2 x	0-3 x	0-2 x

** Recomandările legate de raţie sunt doar linii directoare care pot ajuta la ajustarea dietei în concordanţă cu predispoziţiile ancestrale.*

Pare să existe o legătură directă între stres, tulburările autoimune şi carnea roşie în organismul cu grupa sanguină B. Aceasta deoarece strămoşii cu grupa sanguină B s-au adaptat mai bine la alte tipuri de carne. (În definitiv, nu existau prea multe vite în tundra siberiană!) Dacă sunteţi obosiţi sau suferiţi de deficienţe ale sistemului imunitar, ar trebui să consumaţi carne roşie, cum ar fi cea de miel sau de iepure, de câteva ori pe săptămână, în loc de vită sau curcan.

În experienţa mea, una dintre cele mai dificile ajustări pe care cei cu grupa sanguină B trebuie să le facă este renunţarea la carnea de pui. Carnea de pui conţine în ţesutul muscular o lectină care aglutinează sângele cu grupa sanguină B. Dacă sunteţi obişnuiţi să consumaţi mai mult carne de pasăre decât carne roşie, puteţi consuma alte varietăţi de carne de pasăre cum ar fi curcanul sau fazanul. Deşi ele sunt similare cu puiul de găină în multe privinţe, nici una nu conţine periculoasa lectină.

Veştile despre puiul de găină îi deranjează pe mulţi, deoarece a devenit o parte de bază a multor diete. În plus, oamenii au fost sfătuiţi să consume pui de găină în loc de carne de vită, pentru că este mai „sănătoasă". Dar iată un alt caz în care liniile directoare ale dietei nu se potrivesc tuturor. Carnea de pui poate fi mai slabă (deşi nu întotdeauna) decât carnea roşie, dar nu despre acest lucru este

vorba. Este vorba despre puterea unei lectine aglutinante cu posibilitatea de a cauza accidente vasculare cerebrale şi tulburări imune. Deci, deşi carnea de pui poate fi un aliment foarte agreat, ar fi bine să o consumaţi în cantităţi reduse.

Deosebit de benefice

MIEL
OAIE
IEPURE
VÂNAT

Neutre

Carne de vită
Carne tocată de vită
Bivol
Ficat
Fazan
Curcan
Carne de viţel

De evitat

Costiţă
Carne de pui
Găini Cornwall
Potârniche
Gâscă
Şuncă
Inimă
Carne de porc
Prepeliţă
Raţă

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE ALIMENTELE MARINE RECOMANDATE	120-180 g	4-6 x	3-5 x	3-5 x

Persoanele cu grupa sanguină B ar fi bine să folosească alimente marine, mai ales peşti oceanici de apă adâncă, precum codul şi somonul, care sunt bogaţi în uleiuri nutritive. Peştii cu carne albă, cum ar fi plătica, halibutul şi calcanul sunt, de asemenea, excelente surse de proteine de calitate pentru cei cu grupa sanguină B. Evitaţi toate crustaceele – crabii, homarii, creveţii, melcii etc. Ele conţin

lectine nocive pentru organismul cu grupa sanguină B. Este interesant de observat că majoritatea primilor oameni cu grupa sanguină B erau triburi de evrei, care interziceau consumul de crustacee. Poate această lege privitoare la dietă constituia o recunoaştere a faptului că cei cu grupa sanguină B digeră greu crustaceele.

Deosebit de benefice

COD
PLĂTICĂ
GROUPER
EGREFIN
HAKE
HALIBUT
MACROU
MAHIMAHI
MONKFISH
BIBAN OCEANIC
ŞTIUCĂ TÂNĂRĂ
ŞTIUCĂ
PORGY
SARDINE
PĂSTRĂV MARIN
SCRUMBIE
CALCAN
STURION
ICRE DE STURION (CAVIAR)

Neutre

Abalone
Albacore (ton)
Bluefish
Crap
Drac-de-mare
Hering (proaspăt)
Hering (murat)
Păstrăv curcubeu
Red snapper
Sailfish
Scallop
Rechin
Biban argintiu
Smelt
Snapper
Calmar
Peşte spadă
Tilefish
Weakfish
Biban alb
Peşte cu carne albă
Biban galben
Somon

De evitat

Anşoa
Baracuda
Beluga
Biban cu branhii albastre
Clean
Scoici
Crab
Rac cu platoşă
Ţipar
Broaşte
Homar
Lox (somon afumat)
Midii
Caracatiţă
Stridii
Biban de mare
Creveţi
Melci
Biban dungat
Broască ţestoasă
Yellowtail

Produse lactate şi ouă

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
OUĂ	1 ou	3-4 x	3-4 x	5-6 x
BRÂNZETURI	60 g	3-4 x	3-5 x	2-3 x
IAURT	1-2 dl	0-4 x	2-4 x	1-3 x
LAPTE	1-2 dl	0-3 x	4-5 x	2-3 x

Grupa sanguină B este singura grupă sanguină care se poate bucura pe deplin de o varietate de produse lactate. Aceasta deoarece glucida primară din antigenul grupei sanguine B este D-galactoza, exact aceeaşi glucidă prezentă în lapte. Produsele lactate au fost introduse în alimentaţia umană în perioada apogeului dezvoltării grupei sanguine B, o dată cu domesticirea animalelor. (Ouăle nu conţin lectina care se găseşte în ţesuturile musculare ale puilor de găină.)

Totuşi, există idiosincrazii ancestrale. Dacă sunteţi de origine asiatică, s-ar putea ca iniţial să aveţi o problemă cu adaptarea la produsele lactate – nu pentru că organismul este rezistent la ele, ci deoarece cultura dumneavoastră le-a respins în mod constant. Produsele lactate au fost introduse pentru prima dată în societăţile asiatice o dată cu invazia hoardelor mongole. Pentru modul de gândire asiatic, produsele lactate erau alimentul barbarilor, prin urmare nu erau potrivite pentru consum. Acest stigmat se păstrează şi astăzi, deşi există în Asia numeroşi indivizi cu grupa sanguină B, a căror alimentaţie pe bază de soia este nocivă pentru organismele lor.

Şi persoanele cu grupa sanguină B de descendenţă africană ar putea avea probleme în ce priveşte adaptarea la produsele lactate. Cei cu grupa sanguină B sunt slab reprezentaţi în Africa şi mulţi africani prezintă intoleranţă la lactoză.

Aceste intoleranţe nu trebuie confundate cu alergiile alimentare, care sunt răspunsuri ale sistemului imunitar ce determină producţia de anticorpi faţă de alimentul respectiv. Intoleranţele sunt probleme

digestive pe care le puteți avea la anumite alimente. Intoleranțele sunt cauzate de migrație, asimilări culturale și alți factori - cum s-a petrecut atunci când cei cu grupa sanguină B au pătruns în Africa, unde produsele lactate nu erau foarte răspândite.

Ce puteți face? Dacă prezentați intoleranță la lactoză, începeți prin a folosi un preparat enzimatic cu lactază, care va face posibilă digestia produselor lactate. Apoi, după ce ați urmat dieta grupei sanguine B timp de câteva săptămâni, introduceți treptat produse lactate, începând cu produse lactate prelucrate sau acrite, cum ar fi iaurtul și kefirul, care ar putea fi mai bine tolerate decât produsele din lapte proaspăt, cum sunt înghețata, laptele integral și brânza cu smântână. Am descoperit că persoanele cu grupa sanguină B care prezintă intoleranță la lactoză sunt adesea capabile să asimileze produsele lactate după ce și-au corectat problemele globale din diete.

Alimentele pe bază de soia sunt adesea recomandate ca înlocuitoare ale produselor lactate. Persoanele cu grupa sanguină B pot consuma alimente pe bază de soia, deși nu prezintă multiplele efecte benefice pentru sănătate, ca în cazul celor cu grupa sanguină A. O parte din precauțiile mele legate de recomandarea alimentelor din soia celor cu grupa sanguină B se datorează pericolului că oamenii le vor substitui adesea felurilor principale, în loc de a consuma carne, pește și lactate, care sunt cu adevărat necesare pentru sănătatea optimă a celor cu grupa sanguină B.

Deosebit de benefice

BRÂNZĂ COTTAGE
BRÂNZĂ FARMER
BRÂNZĂ FETA
BRÂNZĂ DE CAPRĂ
LAPTE DE CAPRĂ
MOZZARELLA
BRÂNZĂ RICOTTA
LAPTE ECREMAT SAU 2%
IAURT
IAURT CU FRUCTE
IAURT CONGELAT
KEFIR

Neutre

Brânză de Brie
Unt
Lapte bătut
Camembert
Cazeină
Brânză Neufchatel
Brânză Cheddar
Brânză Colby
Brânză cu smântână
Brânză Edam
Brânză Emmenthal
Brânză sherbet
Brânză Gouda
Brânză Gruyere
Brânză Jarlsberg
Monterey Jack
Brânză Munster
Schweitzer

Parmezan
Brânză Provolone
Brânză de soia
Lapte de soia
Zer
Lapte integral

De evitat

Brânză americană
Blue cheese
Înghețată
String cheese

Uleiuri și grăsimi

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
ULEIURI	1 lingură	3-5 x	4-6 x	5-7 x

Introduceți uleiul de măsline în dieta dumneavoastră, pentru a favoriza digestia adecvată și eliminarea sănătoasă. Folosiți cel puțin o lingură la două zile. Ghee, un preparat indian din unt purificat, poate fi folosit, de asemenea, la gătit. Evitați uleiurile de susan, floarea-soarelui și porumb, care conțin lectine dăunătoare pentru tractul digestiv la persoanele cu grupa sanguină B.

Deosebit de benefice

ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei din ficat de cod
Ulei din semințe de in

De evitat

Ulei de canola
Ulei de porumb
Ulei din semințe de bumbac
Ulei de arahide
Ulei de șofran
Ulei de susan
Ulei de floarea-soarelui

Nuci şi seminţe

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
NUCI ŞI SEMINŢE	6-8 nuci	3-5 x	2-5 x	2-3 x
UNT DE NUCĂ	1 lingură	2-3 x	2-3 x	2-3 x

Majoritatea nucilor şi seminţelor nu sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină B. Arahidele, seminţele de susan şi seminţele de floarea-soarelui, printre altele, conţin lectine care interferează cu producţia de insulină, la grupa sanguină B.

Ar putea fi dificil pentru asiaticii cu grupa sanguină B să renunţe la seminţele de susan şi la produsele pe bază de susan, dar în acest caz grupa sanguină are un cuvânt mai hotărâtor decât tradiţia.

Neutre

Unt de migdale
Migdale
Nuci braziliene
Castane
Nuci americane
Nuci litchi
Nuci macadamia
Nuci pecan
Nuci

De evitat

Nuci de mahon (acaju)
Alune
Nuci pignola (pin)
Boabe de fistic
Arahide
Unt de arahide
Unt de floareasoarelui
Seminţe de floarea -soarelui
Seminţe de dovleac
Seminţe de mac
Unt de susan (tahini)

Fasole şi legume

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE TIPURILE DE FASOLE ŞI LEGUME RECOMANDATE	1 ceaşcă, sub formă uscată	3-4 x	2-3 x	4-5 x

Persoanele cu grupa sanguină B pot consuma doar unele tipuri de legume, dar multe varietăţi de fasole. Lintea, fasolea garbanzo, fasolea pinto şi mazărea neagră conţin lectine care interferează cu producţia de insulină.

În general, asiaticii cu grupa sanguină B tolerează fasolea şi legumele mai bine decât alţi indivizi cu grupa sanguină B, deoarece ei sunt tradiţional învăţaţi cu acestea. Dar chiar şi asiaticii ar trebui să-şi limiteze consumul acestor mâncăruri, preferându-le pe cele care sunt foarte utile, şi să le consume cu moderaţie.

Deosebit de benefice

FASOLE MARE
FASOLE LIMA
FASOLE NAVY

Neutre

Fasole cu boabe late
Fasole cannellini
Fasole arămie
Fasole fava
Fasole verde
Fasole jicama
Fasole nordică
Fasole roşie
Fasole săltăreaţă
Fasole căţărătoare
Fasole tamarind
Fasole albă
Mazăre verde
Mazăre păstăi
Fasole soy

De evitat

Fasole aduke
Fasole azuki
Fasole neagră
Fasole garbanzo
Fasole pinto
Linte domestică
Linte verde
Linte roşie
Mazăre neagră

Cereale

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE CEREALELE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	2-4 x	2-4 x

Când grupa sanguină B este bine echilibrată – adică urmează principiile fundamentale ale dietei – grâul, deși nu este bine tolerat, poate să nu constituie o problemă. Lectina din grâu se poate atașa la receptorii insulinici din adipocite, împiedicând astfel atașarea insulinei. Rezultatul este o eficiență redusă a insulinei și eșecul stimulării „arderii" grăsimilor.

Cei cu grupa sanguină B ar trebui, de asemenea, să evite secara, care conține o lectină ce se localizează în sistemul vascular, determinând tulburări sanguine și posibile accidente vasculare. (Este interesant de observat că principalele victime ale afecțiunilor vasculare, numite uneori focul Sfântului Antoniu, sunt populațiile de evrei din estul Europei, la care predomină grupa sanguină B. Pâinea de secară este o parte răspândită a tradiției lor.)

Porumbul și hrișca sunt factori majori implicați în creșterea în greutate la cei cu grupa sanguină B. Mai mult decât orice alte alimente, acestea încetinesc metabolismul, determină tulburări insulinice, retenție hidrică și oboseală.

Din nou, pentru cei cu grupa sanguină B, cheia este reprezentată de echilibru. Consumați o varietate de grâne și cereale. Orezul și ovăzul sunt opțiuni excelente. Încercați, de asemenea, secara albă, care este foarte utilă pentru cei cu grupa sanguină B.

Deosebit de benefice

MEI
TĂRÂȚE DE OVĂZ
FĂINĂ DE OVĂZ
OREZ EXPANDAT
TĂRÂȚE DE OREZ
SECARĂ ALBĂ

Neutre

Cremă de orez
Familia
Făină de cartofi
Granola
Grape nuts

De evitat

Amarant
Orz
Hrișcă
Fulgi de porumb
Făină de porumb
Cremă de grâu
Kamut
Kasha
Secară
Cereale combinate
Grâu decorticat
Tărâțe de grâu
Germeni de grâu

Pâine și brioșe

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
PÂINI, BISCUIȚI	1 FELIE	0-1 x	0-1 x	0-1 x
BRIOȘE	1 BRIOȘĂ DE DIMENSIUNI MEDII	0-1 x	0-1 x	0-1 x

Recomandările acestea sunt similare cu cele pentru cereale. Evitați grâul, porumbul, hrișca și secara. Vă rămâne totuși o varietate largă de sortimente de pâine din care să alegeți. Încercați pâinea Essene sau Ezekiel, pe care le găsiți în magazine alimentare dietetice. Aceste pâini „vii" sunt foarte nutritive. Deși ele sunt pâini din grâu germinat, nucleul problematic este distrus în procesul de germinare și ele sunt perfect sănătoase.

Deosebit de benefice

PÂINE DE OREZ BRUN
PÂINE ESSENE
MEI
PÂINE EZEKIEL
FIN CRISP
PRĂJITURI DE OREZ
PÂINE WASA

Neutre

Pâine fără gluten
Pâine hiperproteică fără grâu
Lipie ideală
Brioșe din tărâțe de ovăz
Pâine de secară albă
Pâine din făină de soia

De evitat

Covrigi de grâu
Brioşe de porumb
Grâu arnăut
Pâine poli-cerealieră
Pâine de secară 100%
Fulgi de secară
Secară Vita
Brioşe din tărâţe de grâu
Pâine din grâu integral

Cereale şi paste făinoase

GRUPA SANGUINĂ B	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
GRÂNE	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-4 x	3-4 x	2-3 x
PASTE FĂINOASE	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-4 x	3-4 x	2-3 x

Opţiunile de paste făinoase şi grâne pentru grupa sanguină B sunt în concordanţă absolută cu recomandările pentru cereale şi pâine. Totuşi, v-aş recomanda să vă moderaţi aportul de paste făinoase şi orez. Nu veţi avea nevoie de aceste substanţe nutritive dacă veţi consuma carnea, hrana marină şi produsele lactate recomandate.

Deosebit de benefice

FĂINĂ DE OVĂZ
FĂINĂ DE OREZ

Neutre

Făină graham
Făină de secară albă
Făină albă
Paste făinoase semolina
Paste făinoase cu spanac
Quinoa
Basamati de orez
Orez brun
Orez alb

De evitat

Kasha de hrişcă
Făină de grâu arnăut
Făină de cuş-cuş
Făină de orz
Paste făinoase cu anghinare
Tăiţei soba
Făină cu gluten
Făină de grâu
Făină de secară
Făină de grâu bulgur
Orez sălbatic

Legume

GRUPA SANGUINĂ B	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Raţie*
CRUDE	1 CEAŞCĂ, PREPARATE 3-5 x
GĂTITE	1 CEAŞCĂ, PREPARATE 3-5 x

Există multe legume de bună calitate, nutritive şi benefice pentru grupa sanguină B, aşa că profitaţi de acestea din plin, consumând de la trei până la cinci porţii pe zi. Cei cu grupa sanguină B ar trebui să evite doar câteva legume. Respectaţi întocmai liniile directoare redate mai jos.

Eliminaţi complet roşiile din dieta dumneavoastră. Roşia este o legumă panhemaglutinantă. Aceasta înseamnă că ea conţine lectine care pot aglutina fiecare grupă sanguină. În vreme ce lectina din roşie are un efect redus asupra grupei sanguine O sau AB, atât grupa sanguină B cât şi grupa sanguină A prezintă reacţii puternice, de obicei sub forma iritaţiei mucoasei gastrice.

Porumbul trebuie, de asemenea, eliminat din dieta dumneavoastră, deoarece conţine acele lectine anterior menţionate, care afectează insulina şi metabolismul. Evitaţi şi măslinele, deoarece mucegaiurile lor pot declanşa reacţii alergice.

Deoarece persoanele cu grupa sanguină B au tendinţa să fie mai vulnerabile la virusuri şi boli autoimune, trebuie să consume din belşug legume cu frunze verzi, care conţin magneziu, un agent antiviral important. Magneziul este, de asemenea, util pentru copiii cu grupa sanguină B care prezintă eczeme.

Putem spune că majoritatea legumelor sunt recomandate pentru această grupă sanguină. Spre deosebire de alte grupe sanguine, puteţi să vă bucuraţi din plin de cartofi şi ingame, varză şi ciuperci şi multe alte alimente delicioase dintre darurile naturii.

Deosebit de benefice

SFECLĂ
FRUNZE DE SFECLĂ
VARZĂ CHINEZEASCĂ
VARZĂ ROŞIE
VARZĂ ALBĂ
MORCOVI
CONOPIDĂ
BROCCOLI
VERDEŢURI COLLARD
VINETE
NAP
FASOLE LIMA
CIUPERCI SHIITAKE
MUŞTAR
PĂTRUNJEL
PĂSTÂRNAC
ARDEI VERZI
ARDEI JALAPENO
ARDEI ROŞII
ARDEI GALBENI
CARTOFI DULCI
VARZĂ DE BRUXELLES
INGAME, TOATE TIPURILE

Neutre

Arugula
Sparanghel
Muguri de bambus
Bok choy
Ţelină
Asmăţui
Cicoare
Castravete
Ridiche daikon
Păpădie
Mărar
Andive
Escarole
Chimen dulce
Usturoi
Ghimber
Hrean
Zucchini
Gulie
Praz
Lăptuci Bibb
Lăptuci Boston
Lăptuci iceberg
Lăptuci romaine
Lăptuci mesclun
Ciuperci abalone
Ciuperci domestice
Ciuperci enoki
Ciuperci Portobello
Ciuperci tree oyster
Okra
Ceapă verde
Ceapă roşie
Ceapă spaniolă
Ceapă galbenă
Cartofi roşii
Cartofi albi
Radicchio
Rappini
Rutabaga
Arpagic
Alge
Shallots
Mazăre de iarnă
Spanac
Muguri de alfalfa
Dovlecel, toate tipurile
Sfeclă mangold
Nap
Castane de apă
Năsturel (măcriş de baltă)

De evitat

Anghinare domestică
Anghinare de Jerusalim
Avocado
Porumb alb
Porumb galben
Dovleac
Roşii
Măsline negre
Măsline verzi
Măsline greceşti
Măsline spaniole
Ridichi
Muguri de mung
Muguri de ridichi
Tempeh
Tofu

Fructe

GRUPA SANGUINĂ B	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Raţie*
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Veţi observa că există foarte puţine fructe pe care o persoană cu grupa sanguină B trebuie să le evite – şi în orice caz acestea sunt destul de rare. Majoritatea celor cu grupa sanguină B nu vor duce lipsa curmalelor japoneze, rodiilor sau perelor cu spini din dietele lor.

Ananasul poate fi deosebit de bun pentru cei cu grupa sanguină B care sunt susceptibili la balonare – mai ales dacă nu sunt obişnuiţi să consume produsele lactate şi carnate din dietă. Bromelaina, o enzimă din ananas, ajută la digerarea mai uşoară a hranei.

În ansamblu, se pot alege liber fructele din listele următoare. Persoanele cu grupa sanguină B au tendinţa de a avea sisteme digestive foarte echilibrate, cu un raport acid/alcalin corespunzător, astfel încât se pot consuma unele dintre fructele care sunt prea acide pentru alte grupe sanguine.

Încercaţi să includeţi în fiecare zi cel puţin unul sau două fructe din lista celor foarte utile, pentru a profita de calităţile lor medicinale favorabile grupei sanguine B.

Deosebit de benefice

BANANE
FRUCTE DE MERIȘOR
ANANAS
PAPAYA
STRUGURI NEGRI
STRUGURI VERZI
STRUGURI ROȘII
STRUGURI CONCORD
PRUNE NEGRE
PRUNE VERZI
PRUNE ROȘII

Neutre

Mere
Caise
Mure
Afine
Boysenberries
Cireșe
Coacăze negre
Coacăze roșii
Curmale
Boabe de soc
Smochine uscate
Smochine proaspete
Agrișe
Grapefruit
Mandarine
Guava
Kiwi
Kumquat
Stafide
Lămâi
Loganberries
Mango
Pepene canang
Pepene cantalup
Pepene casaba
Pepene de Crăciun
Pepene Crenshaw
Pepene dulce
Cantalup
Pepene spaniol
Lubeniță
Piersici de toamnă cu coajă netedă
Portocale
Piersici
Pere
Pătlagină
Prune uscate
Zmeură
Căpșune

De evitat

Nuci de cocos
Curmale japoneze
Rodii
Prickly pear
Rubarbă
Carambola

Sucuri și lichide

GRUPA SANGUINĂ B	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Rație*
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	2,5 dl 2-3 x
APĂ	2,5 dl 4-7 x

Majoritatea fructelor și sucurilor de legume sunt bune pentru cei cu grupa sanguină B. Dacă preferați zilnic un suc care să conțină întăritoare pentru sistemul dumneavoastră imunitar și digestiv, încercați următoarea băutură în fiecare dimineață la sculare. Eu îi spun „cocktail fluidizant membranar", dar vă asigur că este cu mult mai atrăgător decât sugerează numele.

Amestecați 1 lingură de ulei de semințe de in, 1 lingură de granule de lecitină de cea mai bună calitate și 2,5 dl de suc de fructe. Agitați amestecul și consumați-l. Lecitina este o lipidă, ce se găsește în animale și plante, cu proprietăți de accelerare a metabolismului și întărire a sistemului imunitar. Puteți găsi granule de lecitină în magazinul alimentar dietetic local și în unele magazine universale.

„Cocktail-ul fluidizant membranar" asigură niveluri ridicate de colină, serină și etanolamină (fosfolipide), care sunt de mare valoare pentru cei cu grupa sanguină B. S-ar putea să fiți surprinși aflând că este destul de gustos, deoarece lecitina emulsionează uleiul, permițându-i să se amestece cu sucul.

Deosebit de benefice

VARZĂ
FRUCTE DE MERIȘOR
STRUGURI
PAPAYA
ANANAS

Neutre

Măr
Cidru de mere
Prune uscate
Caise
Morcov
Cireșe negre
Castravete
Țelină
Grapefruit
Portocală
Apă (cu lămâie)
Suc de legume (conform cu legumele subliniate)

De evitat

Roșia

Mirodenii

Persoanele cu grupa sanguină B se simt cel mai bine consumând plante aromate cum ar fi ghimberul, hreanul, curry și ardeiul roșu. Excepțiile sunt piperul alb și negru, care conțin lectine problematice. Pe de altă parte, plantele dulci tind să fie iritante gastric, așa că evitați îndulcitorii din malț de orz, siropul de porumb, amidonul de porumb și scorțișoara. Excepțiile sunt zahărul alb și brun, mierea și melasa, care dau o reacție neutră în sistemul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină B. Puteți consuma aceste glucide cu moderație. Puteți, de asemenea, consuma cantități mici de ciocolată, dar considerați-o un condiment, nu un fel principal.

Deosebit de benefice

ARDEI ROȘU
CURRY
GHIMBER
HREAN
PĂTRUNJEL

Neutre

Agar
Anason
Arrowroot
Busuioc
Frunze de dafin
Pere pergamute
Sirop de orez brun
Capere
Chimen
Nucșoară
Roșcove
Asmățui
Arpagic
Ciocolată
Cuișoare
Coriandru
Cremă de tartru
Chimion

Mărar
Dulse
Usturoi
Miere
Varec
Sirop de arțar
Majoran
Mentha aguatica
Miso
Melasă
Muștar (uscat)
Nucșoară
Oregano
Boia de ardei
Piper boabe
Fulgi de piper roșu
Mentha piperita
Cuișoare
Sirop de orez
Rozmarin
Șofran
Salvie
Sare
Cimbru
Sos de soia
Mentha crispa
Zahăr brun
Zahăr alb
Tamarind
Tarhon
Timian
Vanilie
Cidru din oțet de mere
Oțet balsamic
Oțet din vin roșu
Oțet alb
Perișor

De evitat

Cuișoare englezești
Esență de migdale
Malț de orz
Scorțișoară
Amidon de porumb
Sirop de porumb
Gelatină simplă
Piper negru măcinat
Piper alb
Tapioca

Condimente

Condimentele sunt în esență fie neutre fie nocive pentru toate grupele sanguine. Persoanele cu grupa sanguină B pot face față aproape tuturor condimentelor obișnuite cu excepția ketchupului (cu periculoasele sale lectine din roșii), dar bunul simț din punct de vedere nutrițional ar sugera să vă limitați consumul de alimente care nu furnizează beneficii reale.

Neutre

Unt de mere
Gem (din fructe permise)
Jeleu (din fructe permise)
Maioneză
Muștar
Murături cu mărar

Murături kosher	Condimente pentru salată (cu conținut scăzut de grăsimi, din ingrediente permise)
Murături dulci	Sos Worcestershire
Condimente picante	

De evitat

Ketchup

Ceaiuri de plante

Cei cu grupa sanguină B nu obțin beneficii extrem de mari din majoritatea ceaiurilor de plante și doar câteva le sunt nocive. Ei rămân echilibrați cu ceaiuri obișnuite – ghimber pentru încălzire, mentă pentru liniștirea tractului digestiv și așa mai departe.

Ginseng este foarte recomandat pentru cei cu grupa sanguină B, deoarece se pare că ar avea un efect pozitiv asupra sistemului nervos. Fiți, totuși, atenți la faptul că el poate acționa ca stimulent, deci consumați-l în prima parte a zilei.

Lemnul-dulce este în mod special benefic pentru cei cu grupa sanguină B. Are proprietăți antivirale care contribuie la reducerea susceptibilității la boli autoimune. De asemenea, multe persoane cu grupa sanguină B prezintă o scădere bruscă a glicemiei după mese (hipoglicemie), iar lemnul-dulce ajută la reglarea nivelurilor glicemiei.

Mai recent, am descoperit că lemnul-dulce este un elixir destul de puternic pentru cei care suferă de sindromul de oboseală cronică (vezi capitolul 9).

Deosebit de benefice

GHIMBER	MENTHA PIPERITA
GINSENG	FRUNZE DE ZMEURĂ
RĂDĂCINĂ DE LEMN-DULCE*	MĂCEȘE
PĂTRUNJEL	SALVIE

*nu folosiți fără permisiunea medicului

Neutre

Alfalfa	Soc	Frunze de căpșuni
Brusture	Ceai verde	Timian
Iarba-mâței	Păducel	Valeriană
Ardei roșu	Voronic	Verbină
Mușețel	Mentha crispa	Mesteacăn alb
Studeniță	Dud	Scoarță de stejar alb
Păpădie	Iarba Sfântului Ion	Coada șoricelului
Dong quai	Sarsaparila	Ștevie galbenă
Echinacea	Ulm alunecos	

De evitat

Aloe	Hamei	Siminichie
Podbal	Tei	Traista ciobanului
Mătasea porumbului	Lumânărică	Gura-lupului
Schinduf	Trifoi roșu	Goldenseal
Gențiană	Rubarbă	

Diverse băuturi

Persoanele cu grupa sanguină B se simt cel mai bine când își limitează consumul de băuturi la ceaiuri de plante și ceai verde, apă și suc. Deși băuturile cum sunt cafeaua, ceaiul obișnuit și vinul nu au efecte cu adevărat nocive, țelul dietei grupei sanguine este de a vă maximiza performanța, nu de a o menține neutră. Dacă sunteți băutor de cafea sau de ceai cofeinat, încercați să înlocuiți aceste băuturi cu ceai verde, care conține cofeină, dar asigură și unele efecte antioxidante.

Deosebit de benefice

CEAI VERDE

Neutre

Bere	Ceai negru obişnuit
Cafea decofeinizată	Vin roşu
Cafea obişnuită	Vin alb
Ceai negru decofeinizat	

De evitat

Băuturi distilate	Cola	Alte tipuri de sifon
Apă carbogazoasă	Sifon dietetic	

Planificarea meselor pentru grupa sanguină B

Asteriscul (*) semnifică faptul că urmează reţeta.

URMĂTOARELE exemple de meniuri şi reţete vă vor da o idee cu privire la o dietă tipică ce este utilă pentru cei cu grupa sanguină B. Ele au fost elaborate de Dina Khader, MS, RD, o nutriţionistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienţii săi.

Aceste meniuri sunt moderate în privinţa aportului caloric şi echilibrate în privinţa eficienţei metabolice la cei cu grupa sanguină B. Orice persoană cu grupa sanguină B va putea să-şi menţină cu uşurinţă greutatea corporală şi chiar să scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuşi, opţiunile alimentare alternative sunt oferite în cazul în care preferaţi mese mai uşoare sau doriţi să vă limitaţi aportul caloric şi totuşi să consumaţi o dietă echilibrată, mulţumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuieşte.

Uneori veţi observa un ingredient în câte o reţetă care apare pe lista celor de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte redusă (cum ar fi un strop de mirodenie), aţi putea să îl toleraţi, în funcţie de starea dumneavoastră şi dacă urmaţi cu stricteţe dieta. Totuşi, alegerea felurilor de mâncare şi a reţetelor este în general menită să funcţioneze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină B.

Pe măsură ce deveniţi mai familiarizaţi cu recomandările dietei grupei sanguine B, veţi fi capabili să vă creaţi cu uşurinţă propriile planuri de meniuri şi să vă adaptaţi reţetele favorite pentru a le face favorabile grupei sanguine B.

MENIU STANDARD	ALTERNATIVE PENTRU CONTROLUL GREUTĂŢII CORPORALE
EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 1	
Mic dejun	
Cocktail Fluidizant Membranar (opţional)	
2 felii de pâine Ezekiel cu	1 felie de pâine Ezekiel
*iaurt cu mirodenii	
ochiuri de ouă	
ceai verde	
Prânz	
salată grecească: lăptuci, castravete, arpagic, ţelină, brânză feta, ulei şi lămâie	
banană	
ceai de plante cu gheaţă	
Gustare de după-amiază	
*prăjitură quinoa cu sos de mere	brânză cottage cu conţinut scăzut de grăsimi, cu felii de pere
ceai de plante	
Cina	
*tocană de miel cu sparanghel	friptură de pulpă de miel
*orez brun cu şofran	sparanghel
legume opărite (broccoli, varză chinezească etc.)	
iaurt congelat	
vin, dacă doriţi	

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2

Mic dejun

Cocktail Fluidizant Membranar (opțional)
cereale cu tărâțe de orez cu banană și lapte ecremat
suc de struguri
cafea

Prânz

1 felie subțire de brânză (Schweitzer sau brânză Munster)	2 felii de piept de curcan
1 felie subțire de piept de curcan	1 felie de pâine de secară albă
2 felii de pâine de secară albă	numai muștar
muștar sau maioneză	
salată verde	
ceai de plante	

Gustare de după-amiază

iaurt îndulcit cu suc de fructe
ceai de plante

Cina

*pește prăjit
legume opărite
*ingame prăjite cu rozmarin
fructe proaspete amestecate
ceai de plante sau cafea
vin roșu sau alb, dacă doriți

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun

Cocktail Fluidizant Membranar (opțional)	
*granola de arțar și nucă cu lapte de capră	orez expandat cu lapte de capră
1 ou moale	
suc de grapefruit	
ceai verde	

Prânz

*salată de spanac	
1/2 ceașcă de ton cu apă și maioneză	1/2 ceașcă de ton simplu
2 prăjituri de orez	1 felie de pâine Essene
ceai de plante	

Gustare de după-amiază

*pâine de caise	iaurt cu conținut scăzut de grăsime cu satfide
măr	
cafea sau ceai	

Cina

*„Fettucine Alfredo" Delicioase
salată verde
iaurt congelat
ceai de plante
vin roșu sau alb, dacă doriți

Rețete

IAURT CU MIRODENII

2 litri de iaurt simplu, degresat
2 căței de usturoi tocat mărunt
1 linguriță de timian
1 linguriță de busuioc
1 linguriță de oregano
sare și piper după gust
1 lingură de ulei de măsline

Puneți iaurtul cu lingura într-un tifon. Legați tifonul cu sfoară și lăsați iaurtul să se scurgă deasupra chiuvetei timp de 4 1/2 până la 5 ore.

Scoateți iaurtul din tifon și amestecați-l cu toate mirodeniile și cu uleiul într-un castron. Acoperiți amestecul și răciți-l timp de 1-2 ore înainte de a-l servi. Este foarte bun servit cu legume crude.

PRĂJITURĂ DE QUINOA CU SOS DE MERE

1 3/4 ceașcă de făină de quinoa
1 ceașcă de stafide sau alte fructe uscate (permise)
1/2 ceașcă de nuci pecan zdrobite
1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu
1/2 linguriță de praf de copt fără aluminiu
1/2 linguriță de sare
1/2 linguriță praf de cuișoare
2 cești de sos de mere, neîndulcit
1 ou de țară
1 ceașcă de zahăr sucanat sau zahăr de arțar
1/2 ceașcă de unt dulce, nesărat

Preîncălziți cuptorul la 175°C. Presărați 1/4 ceașcă de făină peste stafide și nuci și lăsați-le astfel deoparte. Amestecați bicarbonatul de sodiu, praful de copt, sarea și cuișoarele cu restul de făină de quinoa.

Adăugați amestecul de fructe uscate și nuci și sosul de mere. Bateți și înglobați oul și adăugați la amestec zahărul și untul.

Puneți amestecul cu lingurița într-o tigaie de 22 x 32 cm, unsă cu ulei, și coaceți timp de 40-45 minute sau până când scobitoarea cu care încercăm prăjitura rămâne curată.

TOCANĂ DE MIEL CU SPARANGHEL

500 g de frunze proaspete de sparanghel
250 g de carne de miel, tăiată cuburi
1 ceapă de dimensiuni medii, tocată
3 linguri de unt dulce, nesărat
1 ceașcă de apă
sare, piper după gust
sucul de la o lămâie

Tăiați frunzele de sparanghel în bucăți de 5 cm. Spălați-l și scurgeți-l.

Perpeliți carnea și ceapa în unt până se rumenesc ușor. Adăugați apă, sare și mirodenii. Coaceți până se înmoaie. Adăugați sparanghelul. Fierbeți la foc mic timp de 15 minute sau până când se înmoaie. Adăugați suc de lămâie.
Rezultă 2 porții.

OREZ BRUN CU ȘOFRAN

3 linguri de ulei de măsline
1 ceapă spaniolă sau roșie, mare
1 linguiță de coriandru tocat
1 linguriță de nucșoară
2 păstăi de nucșoară (folosiți doar semințele din interior)

1 linguriță de șofran
2 linguri de apă de trandafiri (găsită în magazinele cu specific oriental)
2 cești de orez brun
4 cești de apă filtrată (la fierbere)

Încingeți uleiul și perpeliți ceapa cu mirodeniile, cu excepția șofranului, timp de 10 minute la foc mic. Într-un vas separat zdrobiți firele de șofran și adăugați-le la amestecul care fierbe la foc mic.

Adăugați jumătate din apa de trandafiri la amestecul cu ceapă. Fierbeți la foc mic alte 15 minute și apoi adăugați orezul cu apă la fierbere. Coaceți timp de 35-40 minute. Chiar înainte de servire, adăugați restul apei de trandafiri.
Rezultă 4 porții.

FRIPTURĂ DE PEȘTE
*REȚETĂ CREATĂ DE CHERYL MILLER

6 linguri de unt nesărat, ghee sau ulei
1 linguriță de sos de ardei iute
1 lingură de usturoi brun proaspăt
4 felii de fileu din peștele dumneavoastră preferat
1 ceașcă de cereale cu orez expandat, zdrobit
2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat

Topiți untul, adăugați sosul de ardei iute și usturoiul brun. Turnați 4 lingurițe într-un vas dreptunghiular termorezistent. Aranjați fileurile, presărați-le cu pesmet. Adăugați restul amestecului cu unt peste fileuri.

Prăjiți 10-15 minute. Presărați cu pătrunjel. Se servește imediat. Rezultă 4 porții.

**Pacienta și prietena mea Cheryl Miller este o bucătăreasă minunată. Ea a furnizat această rețetă care este absolut delicioasă.*

INGAME PRĂJITE CU ROZMARIN

5-6 ingame de dimensiuni medii, tăiate în patru
1/4 ceașcă de ulei de măsline
1 lingură de rozmarin proaspăt sau 2 lingurițe de rozmarin uscat
praf de ardei roșu sau mirodenii Cajun

Amestecați toate ingredientele și puneți-le într-un vas termorezistent. Coaceți în cuptor la 175-190°C timp de 1 oră. Este o mâncare minunată servită cu salată verde sau legume perpelite. Rezultă 4 porții.

GRANOLA DE ARȚAR ȘI NUCĂ

4 cești de ovăz
1 ceașcă de tărâțe de orez
1/2 ceașcă de fructe de merișor uscate
1/2 ceașcă de stafide uscate
1 ceașcă de nuci zdrobite
1 linguriță de esență de vanilie
1/4 ceașcă de ulei de canola
3/4 ceașcă de sirop de arțar

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Amestecați într-un castron mare ovăzul, tărâțele de orez, fructele uscate, nucile și vanilia. Adăugați uleiul și amestecați uniform.

Turnați siropul de arțar și amestecați bine până când se umectează uniform. Amestecul trebuie să fie crocant și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor și coaceți timp de 90 de minute, amestecând la fiecare 15 minute pentru a asigura o prăjire uniformă, până când amestecul este brun-auriu și uscat. Răciți-l bine și păstrați-l într-un recipient etanș.

SALATĂ DE SPANAC

2 legături de spanac proaspăt
un strop de sare, după gust
1 legătură de arpagic, tocat
sucul de la o lămâie
1/4 lingură de ulei de măsline
piper după gust

Spălaţi bine spanacul. Scurgeţi-l şi tocaţi-l. Presăraţi-l cu sare. După câteva minute, stoarceţi excesul de apă. Adăugaţi ceapă verde, suc de lămâie, ulei, sare şi piper. Serviţi imediat.
Rezultă 6 porţii.

PÂINE DE CAISE

1 1/4 ceaşcă de iaurt simplu, degresat
1 ou de ţară
1/2 ceaşcă de conservă de caise (suc de fructe îndulcit)
2 ceşti de făină de orez brun
1 linguriţă de nucşoară tocată
1 1/4 linguriţă de bicarbonat de sodiu
1 ceaşcă de caise tăiate, uscate
(sau orice alte fructe uscate)
1/2 ceaşcă de stafide

Ungeţi uşor cu unt o tavă de cuptor de dimensiuni obişnuite şi preîncălziţi cuptorul la 175°C. Într-un castron de dimensiuni medii, amestecaţi iaurtul, oul şi conserva de caise. Adăugaţi 1 ceaşcă de făină şi jumătate din cantitatea de mirodenii, plus bicarbonatul de sodiu. Amestecaţi până când amestecul este umectat uniform. Adăugaţi restul de făină şi de mirodenii. Dacă amestecul are o consistenţă prea mare, puteţi adăuga câteva picături de apă rece. Înglobaţi caisele şi stafidele. Turnaţi amestecul în tava unsă şi coaceţi timp de 40-45 minute, până când se rumeneşte. Scoateţi pâinea din tavă şi răciţi-o pe un grilaj de sârmă.
Rezultă aproximativ 8 porţii.

„FETTUCINE ALFREDO" DELICIOASE

250 g de fettucine/linguine de orez sau de secară albă
1 lingură de ulei de măsline
3/4 ceaşcă lapte bătut
1/3 ceaşcă plus 2 linguri de brânză parmezan (rasă)
1/4 ceaşcă de arpagic tăiat felii
2 linguri de busuioc proaspăt, tocat sau 1 linguriţă de busuioc uscat
1/4 linguriţă de praf de usturoi sau usturoi proaspăt zdrobit
1/4 linguriţă de coajă de lămâie proaspăt tocată

Fierbeţi pastele făinoase după indicaţiile de pe pachet, până la înmuiere. Scurgeţi apa, repuneţi-le imediat în tigaie. Adăugaţi ulei de măsline, apoi amestecaţi pentru ca pastele să fie acoperite.

În aceeaşi tigaie adăugaţi lapte bătut, 1/3 ceaşcă de parmezan, arpagic, busuioc şi usturoi. Prăjiţi totul împreună la foc moderat, până când amestecul dă în clocot, amestecând continuu.

Decoraţi cu 2 linguriţe de parmezan şi busuioc proaspăt.

Se serveşte cu lămâie.

Rezultă 4 porţii.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină B

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a completa substanţele nutritive care lipsesc din alimentaţie şi de a furniza o protecţie suplimentară acolo unde aveţi nevoie.

Scopul suplimentelor alimentare la grupa sanguină B este:

- reglarea unei diete deja echilibrate;
- ameliorarea eficienţei insulinei;
- întărirea imunităţii antivirale;
- ameliorarea clarităţii şi concentrării mentale.

Cei cu grupa sanguină B sunt un caz special (am putea spune norocos). În cea mai mare parte, puteți evita afecțiunile majore urmând dieta grupei sanguine. Deoarece dieta este atât de bogată în vitamina A, vitamina B, vitamina E, vitamina C, calciu și fier, nu este nevoie să suplimentați aceste vitamine și minerale. Deci bucurați-vă de statutul unic – dar respectați-vă dieta!

Mai jos sunt cele câteva suplimente alimentare care pot avea efecte benefice asupra celor cu grupa sanguină B.

Benefice

MAGNEZIUL

În timp ce celelalte grupe sanguine riscă un deficit de calciu, persoanele cu grupa sanguină B riscă deficitul de magneziu. Magneziul este catalizatorul mecanismului metabolic la cei cu grupa sanguină B. Este cel mai adecvat – ceea ce îi face pe cei cu grupa sanguină B să metabolizeze mai eficient carbohidrații. De vreme ce sunteți atât de eficienți în a asimila calciul, riscați să ajungeți la un dezechilibru între nivelurile calciului și magneziului. Dacă acest lucru s-ar întâmpla, ați fi mai expuși virusurilor (sau cu alte cuvinte, cu o imunitate scăzută), oboselii, depresiei și, posibil, tulburărilor nervoase. În aceste situații, poate că o cură de suplimentare cu magneziu ar trebui luată în considerare (300-500 mg). De asemenea, mulți copii cu grupa sanguină B sunt afectați de eczeme și suplimentarea cu magneziu poate fi adesea benefică.

Orice formă de magneziu este bună, deși mai mulți pacienți relatează un efect laxativ al citratului de magneziu față de celelalte forme. O cantitate excesivă de magneziu ar putea, cel puțin teoretic, să determine tulburări ale nivelurilor calciului, deci aveți grijă să consumați și alimente bogate în calciu, cum ar fi produsele lactate. Echilibrul este cheia!

Alimentele bogate în magneziu, optime pentru cei cu grupa sanguină B

toate verdețurile,
cerealele și legumele recomandate

Plante/Substanțe fitochimice

Recomandate pentru cei cu grupa sanguină B

Lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*). Lemnul-dulce este o plantă larg utilizată de specialiștii în plante din lumea întreagă. Are cel puțin patru efecte benefice – ca tratament pentru ulcerele gastrice, ca agent antiviral împotriva virusului herpetic, în tratamentul sindromului de oboseală cronică și în combaterea hipoglicemiei.

Lemnul-dulce este o plantă de respectat: dozele mari la persoane nepotrivite pot cauza retenție de sodiu și hipertensiune arterială. Dacă aveți grupa sanguină B și suferiți de hipoglicemie, stare în care glicemia scade brusc după consumul unei mese, beți o ceașcă sau două de ceai de lemn-dulce după mese. Dacă suferiți de sindromul de oboseală cronică, sfatul meu este să folosiți preparatele de lemn-dulce, altele decât DGL și ceaiul de lemn-dulce, doar sub observație medicală. Lemnul-dulce utilizat sub formă de supliment alimentar poate fi toxic.

ENZIME DIGESTIVE. Dacă aveți grupa sanguină B și nu sunteți obișnuit cu consumul cărnii sau al produselor lactate, s-ar putea să vă confruntați cu unele dificultăți inițiale în adaptarea la dietă. Luați o enzimă digestivă la mesele principale, pentru un timp, și vă veți adapta mai ușor la proteinele concentrate. Bromelaina, o enzimă care se găsește în ananas, este disponibilă sub formă de supliment alimentar în multe magazine alimentare dietetice, de obicei sub forma cvadruplu concentrată.

PLANTE ADAPTOGENICE. Plantele adaptogenetice cresc capacitatea de concentrare și de memorie, care constituie uneori probleme pentru cei cu grupa sanguină B cu tulburări nervoase sau infecții virale. Cele mai bune sunt ginsengul siberian (*Eleutherococcus senticosus*) și *Ginkgo biloba*, ambele disponibile pe scară largă în farmacii și magazine alimentare dietetice. S-a dovedit în studii rusești că ginsengul siberian crește viteza și acuratețea operatorilor teledactilografi. *Ginkgo biloba* este în mod curent cel mai frecvent prescris medicament în Germania, unde peste 5 milioane de persoane îl iau zilnic.

Ginkgo îmbunătățește microcirculația cerebrală, motiv pentru care este adesea prescris la vârstnici. În mod curent este utilizat ca stimulator cerebral.

LECITINA. Lecitina, un stimulent sanguin găsit în principal în soia, permite antigenelor suprafeței celulare să se deplaseze mai ușor și să protejeze mai bine sistemul imunitar. Cei cu grupa sanguină B ar trebui să caute acest efect benefic în granulele de lecitină, nu în soia însăși, deoarece soia nu are efectul concentrat. Folosirea „cocktailului fluidizant membranar", pe care l-am menționat în dieta grupei sanguine B, este un obicei care merită să fie dobândit, deoarece vă permite să obțineți un stimulent excelent pentru sistemul dumneavoastră imunitar, într-un mod destul de plăcut.

Profilul stres/exercițiu la grupa sanguină B

RĂSPUNSUL PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ B la stres reprezintă un echilibru între activitatea mentală a grupei sanguine A și reacțiile mai agresive din punct de vedere fizic ale grupei sanguine O. Cei cu grupa sanguină B temperează fiecare dintre aceste calități și astfel răspund prin armonie și echilibru – valorificând cele mai bune însușiri ale celorlalte grupe sanguine.

Răspunsul grupei sanguine B la stres este o sofisticare evolutivă solicitată de un mediu multidimensional. Ființele umane aveau nevoie de rezistență fizică pentru a cuceri noi teritorii și, de asemenea, de pricepere și răbdare pentru a le dezvolta. Amintiți-vă că primii oameni cu grupa sanguină B erau reprezentați atât de nomazi, cât și de agricultori.

Ca persoană cu grupa sanguină B, rezistați, în cea mai mare parte, foarte bine stresului, deoarece vă adaptați mai ușor în situații nefamiliare. Sunteți mai puțin combativ decât cei cu grupa sanguină O, dar mai încărcat fizic decât cei cu grupa sanguină A.

Persoanele cu grupa sanguină B se simt bine cu exerciții care nu sunt nici prea intens aerobice, nici în totalitate destinate relaxării mentale. Echilibrul ideal pentru multe persoane cu grupa sanguină B co[illegible] în activități moderate, care implică alte persoane – cum ar fi pli[illegible]le în grup, excursiile cu bicicleta, artele marțiale mai puțin agresive, tenisul și orele de aerobic. Nu vă simțiți la fel de bine

atunci când sportul este extrem de competitiv – cum ar fi squashul, fotbalul sau baschetul.

Orarul cel mai eficient de exerciții pentru grupa sanguină B ar trebui să constea din 3 zile pe săptămână de activitate fizică intensă și 2 zile pe săptămână de exerciții de relaxare.

EXERCIȚIU	DURATA	FRECVENȚA
AEROBICĂ	45-60 min.	3 x pe săptămână
TENIS	45-60 min.	3 x pe săptămână
ARTE MARȚIALE	30-60 min.	3 x pe săptămână
GIMNASTICĂ SUEDEZĂ	30-45 min.	3 x pe săptămână
PLIMBARE	30-60 min.	3 x pe săptămână
CICLISM	45-60 min.	3 x pe săptămână
ÎNOT	30-45 min.	3 x pe săptămână
MARȘ	30-60 min.	3 x pe săptămână
JOGGING	30-45 min.	3 x pe săptămână
GIMNASTICĂ DE ÎNTREȚINERE (A GREUTĂȚII CORPORALE)	30-45 min.	3 x pe săptămână
GOLF	60 min.	2 x pe săptămână
TAI CHI	45 min.	2 x pe săptămână
HATHA YOGA	45 min.	2 x pe săptămână

Ghidul cu exerciții pentru grupa sanguină B

PENTRU EXERCIȚII FIZICE

Cele trei componente ale unui program intens de exerciții sunt perioada de încălzire, perioada de exerciții aerobice și perioada de liniștire. Încălzirea este foarte importantă pentru a preveni leziunile, deoarece aduce sângele la nivelul mușchilor, pregătindu-i pentru exercițiu, indiferent dacă este vorba de plimbare, alergare, mers cu bicicleta sau practicarea unui sport. Încălzirea trebuie să includă mișcări de întindere și flexibilizare, pentru a preveni rupturile musculare și tendinoase.

Exercițiile pot fi împărțite în două tipuri de bază: exerciții izometrice, în care solicitarea este direcționată spre mușchii statici, și exerciții izotonice, cum ar fi gimnastica suedeză, alergarea sau înotul, care produc rezistența musculară printr-o gamă de mișcări. Exercițiile izometrice pot fi folosite pentru a acorda anumiți mușchi, care pot fi apoi întăriți prin exerciții izotonice active. Exercițiile izometrice pot fi efectuate prin împingerea sau tracțiunea unui obiect imobil sau prin contractarea sau strângerea mușchilor opuși.

Pentru a obține beneficii cardiovasculare maxime din exercițiile aerobice, trebuie să vă ridicați ritmul bătăilor cardiace la aproximativ 70% din ritmul cardiac maxim. O dată ce acest ritm ridicat este obținut în cursul exercițiului, continuați să exersați pentru a-l menține timp de 30 minute. Acest regim trebuie repetat cel puțin de trei ori pe săptămână.

Pentru a vă calcula ritmul cardiac maxim:

1. Scădeți-vă vârsta din 220.
2. Înmulțiți diferența cu 70% (0,70). Dacă aveți peste 60 de ani sau sunteți într-o formă fizică precară, înmulțiți restul cu 60% (0,60).
3. Înmulțiți rezultatul cu 50% (0,50). De exemplu, o femeie sănătoasă de 50 de ani, va scădea 50 din 220, pentru un ritm cardiac maxim de 170. Înmulțind 170 cu 0,70 va obține 119 bătăi pe minut, ceea ce reprezintă nivelul maxim pentru care trebuie să se străduiască. Înmulțind 170 cu 0,50 va obține cifra cea mai scăzută din gama sa.

PENTRU EXERCIȚII DE RELAXARE

Tai chi și yoga sunt modalitatea perfectă de echilibrare față de activitățile mai intens fizice ale săptămânii.

Tai chi chuan sau tai chi este un exercițiu care amplifică flexibilitatea mișcărilor corpului. Gesturile lente, grațioase, elegante ale tai chi chuan se aseamănă foarte puțin cu loviturile puternice cu mâna sau piciorul, cu blocările și paradele originale pe care le reprezintă. În China, tai chi este practicat zilnic de grupuri care se adună în piețe publice pentru a executa mișcările la unison. Tai chi poate fi o tehnică de relaxare foarte eficientă, deși necesită concentrare și răbdare pentru a fi stăpânită.

Yoga combină rectitudinea interioară cu controlul respirației și cu poziții menite să permită concentrarea completă fără distragere din partea lumii exterioare. Hatha yoga este cea mai obișnuită formă de yoga practicată în occident.

Dacă învățați pozițiile de bază din yoga, vă puteți crea rutina cea mai potrivită stilului dumneavoastră de viață. Totuși, unii pacienți mi-au spus că sunt preocupați de faptul că adoptarea practicilor yoga ar putea intra în contradicție cu credințele lor religioase. Ei se tem că practicarea yoga implică faptul că ei au adoptat misticismul oriental. Eu le răspund: „Dacă mâncați mâncare italienească, deveniți prin italieni?“ Meditația și yoga sunt ceea ce faceți din ele. Vizualizați și meditați asupra acelor subiecte care sunt relevante pentru dumneavoastră. Pozițiile sunt neutre, ele sunt doar mișcări atemporale și verificate.

TEHNICI SIMPLE DE RELAXARE YOGA

Yoga începe și se termină cu relaxare. Ne contractăm mușchii tot timpul, dar rareori ne gândim să facem opusul – să ne relaxăm. Ne putem simți mai bine și mai sănătoși dacă eliberăm regulat tensiunile restante în mușchi în urma stresurilor și încercărilor vieții.

Cea mai bună poziție pentru relaxare este cea culcat pe spate. Aranjați-vă brațele și picioarele astfel încât să vă simțiți perfect confortabil la nivelul coapselor, umerilor și spatelui. Țelul de a obține relaxarea profundă se realizează lăsându-vă corpul și mintea să atingă calmul alinător, în același fel în care apa dintr-un vas care a fost agitat se liniștește și devine imobilă.

Începeți cu respirația de tip abdominal. Când bebelușul respiră, abdomenul său se mișcă, nu toracele. Totuși, mulți dintre noi ajung să adopte în mod inconștient obiceiul nenatural și ineficient de respirație toracică restrânsă. Unul dintre scopurile yoga este de a vă face conștienți de adevăratul centru al respirației. Observați-vă tipul de respirație. Respirați rapid, superficial și neregulat sau aveți tendința să vă țineți respirația? Lăsați-vă respirația să revină la firesc – profundă, adâncă, regulată și fără constrângere. Încercați să vă izolați doar mușchii respiratori inferiori; încercați să respirați fără să vă

mişcaţi toracele. Exerciţiile de respiraţie sunt întotdeauna efectuate uşor şi fără nici o constrângere. Puneţi-vă o mână pe ombilic şi simţiţi-vă mişcările respiratorii. Relaxaţi-vă umerii.

Începeţi exerciţiul prin expiraţii complete. Când inspiraţi, faceţi-o ca şi când o greutate mare, cum ar fi o carte voluminoasă, se află pe ombilic şi, inspirând, încercaţi să ridicaţi această greutate imaginară până la tavan.

Apoi, când expiraţi, lăsaţi pur şi simplu această greutate imaginară să vă preseze abdomenul, ajutându-vă să expiraţi. Expiraţi mai mult aer decât în mod normal, ca şi cum aţi încerca să vă „stoarceţi" mai mult aer din plămâni. Aceasta va acţiona ca o întindere yoga pentru diafragmă şi, ulterior, va ajuta la eliberarea tensiunii din acest muşchi. Puneţi-vă muşchii abdominali în acţiune, pentru a ajuta. Când inspiraţi, direcţionaţi-vă răsuflarea atât de profund ca şi când ridicaţi o greutate imaginară spre tavan. Încercaţi să coordonaţi şi să izolaţi complet respiraţia abdominală, fără nici o mişcare toracică sau costală.

Notă finală:
Chestiunea personalităţii

PRIMII OAMENI CU GRUPA SANGUINĂ B, confruntaţi cu noi teritorii, condiţii climatice nefamiliare şi cu amestecul raselor, au fost nevoiţi să fie flexibili şi creatori, pentru a supravieţui. Cei cu grupa sanguină B aveau nevoie de o rânduială mai puţin aşezată şi armonioasă decât persoanele cu grupa A şi, de asemenea, nu mai aveau nevoie de motivaţia complexă a vânătorului, ce îi caracteriza pe cei cu grupa sanguină O.

Aceste caracteristici există chiar în celulele celor cu grupa sanguină B. Din punct de vedere biologic, persoanele cu grupa sanguină B sunt mai flexibile decât cei cu grupa sanguină O, A sau AB – mai puţin vulnerabili la multe boli comune celorlalţi. Persoana cu grupă sanguină B care are o viaţă armonioasă, care munceşte, face exerciţii şi se hrăneşte într-un mod echilibrat, reprezintă esenţa supravieţuitorului.

Din multe puncte de vedere, cei cu grupa sanguină B se bucură de cea mai bună dintre lumile posibile. Ei au elementele activităţii mentale, mai agitate sensibil decât ale celor cu grupa sanguină A, şi

reacţiile preponderent fizice şi agresive asemenea celor cu grupa sanguină O. Poate că cei cu grupa sanguină B se adaptează mai uşor la diferite tipuri de personalitate, deoarece ei sunt în general cuprinşi de armonie şi astfel se simt mai puţin înclinaţi la provocări şi confruntări. Ei pot înţelege punctele de vedere ale altora, sunt empatici.

O statistică demnă de reţinut: în timp ce sângele cu grupa sanguină B reprezintă doar 9% din populaţia Statelor Unite, în jur de 30-40% dintre milionarii care au reuşit prin forţe proprii au grupa sanguină B!

Chinezii, japonezii şi multe alte societăţii asiatice se compun dintr-un mare număr de indivizi cu grupa sanguină B. Medicina chinezească – veche, naturală şi complexă – pune un deosebit accent pe echilibrarea stărilor fiziologice şi emoţionale. Bucuria nestăvilită (o stare dezirabilă pentru mulţi occidentali) este privită de medicii chinezi ca fiind periculoasă pentru echilibrul inimii. Echilibru şi armonie – acesta este un tip de medicină foarte adecvat grupei sanguine B.

Populaţiile tradiţionale evreieşti sunt în esenţă cu grupa sanguină B, indiferent de localizarea lor geografică. Religia şi cultura iudaică reprezintă amestecul de minte, suflet şi materie. În tradiţia evreiască, inteligenţa, pacea şi spiritualitatea se regăsesc alături de un fizic robust şi de o disponibilitate pentru luptă. Pentru mulţi oameni, aceasta pare o contradicţie. Este vorba în realitate de energiile armonioase ale grupei sanguine B în acţiune.

ŞAPTE

Planul Grupei sanguine AB

GRUPA AB: *Enigmaticul*

• FUZIUNEA MODERNĂ ÎNTRE GRUPELE SANGUINE A ŞI B
• RĂSPUNS DE TIP CAMELEONIC LA CONDIŢII SCHIMBĂTOARE DE MEDIU ŞI DE DIETĂ
• TRACT DIGESTIV SENSIBIL
• SISTEM IMUNITAR EXCESIV DE TOLERANT
• RĂSPUNDE OPTIM LA STRES ÎN PLAN SPIRITUAL, FIZIC ŞI LA NIVEL DE ENERGIE CREATOARE
• UN MISTER EVOLUŢIONIST

Dieta grupei sanguine AB

GRUPA SANGUINĂ AB are mai puţin de o mie de ani vechime, este rară (2-5% din populaţie) şi complexă din punct de vedere biologic. Nu se încadrează bine în nici una dintre celelalte categorii. Antigenele multiple îi fac pe cei cu grupa sanguină AB să fie uneori asemănători cu grupa sanguină A, alteori cu grupa sanguină B şi uneori o fuziune a ambelor – un fel de grupă sanguină „centaur".

Această multitudine de însuşiri poate fi pozitivă sau negativă, în funcţie de circumstanţe, astfel încât dieta grupei sanguine AB necesită o lectură foarte atentă a listei de alimente şi o familiarizare atât cu dieta grupei sanguine A, cât şi cu cea a grupei sanguine B, pentru o mai bună înţelegere a parametrilor dietei proprii.

În esenţă, majoritatea alimentelor care sunt contraindicate, fie pentru grupa sanguină A, fie pentru grupa sanguină B, sunt probabil nocive pentru grupa sanguină AB – deşi există unele excepţii. Panhemaglutinantele, lectine capabile de a aglutina toate grupele sanguine, par a fi mai bine tolerate de cei cu grupa sanguină AB, probabil deoarece reacţia lectinelor este diminuată de anticorpii dubli anti-A şi anti-B. Roşiile sunt un excelent exemplu. Persoanele cu grupa sanguină A şi cu grupa sanguină B nu pot tolera lectinele din roşii, în timp ce persoanele cu grupa sanguină AB consumă roşii fără nici un efect decelabil.

Cei cu grupa sanguină AB sunt adesea mai puternici şi mai activi decât persoanele cu grupa sanguină A, care sunt mai sedentare. Acest surplus de elan vital se poate datora faptului că memoria lor genetică conţine reminiscenţe destul de recente ale strămoşilor lor cu grupa sanguină B, locuitori ai stepelor.

Factorul de scădere în greutate

ÎN CEEA CE PRIVEŞTE creşterea în greutate, cei cu grupa sanguină AB reflectă moştenirea mixtă a genelor de grupă A şi B. Uneori aceasta înseamnă probleme speciale. De exemplu, aveţi hipoaciditatea gastrică a grupei sanguine A, împreună cu adaptarea la produse din carne a grupei sanguine B. Prin urmare, deşi sunteţi genetic programaţi pentru consumul de produse din carne, nu aveţi suficient acid gastric pentru a le metaboliza eficient şi carnea pe care o consumaţi tinde să

se depoziteze sub formă de grăsime. Pentru scăderea în greutate, ar trebui să vă restrângeţi aportul de carne, consumând cantităţi mici, care pot fi suplimentate cu legume şi tofu.

Înclinaţiile dumneavoastră de tip B determină aceeaşi reacţie insulinică atunci când consumaţi fasole mare sau fasole lima, porumb, hrişcă sau seminţe de susan (cu toate că latura dumneavoastră de tip A vă determină să fiţi mai deschişi faţă de linte şi arahide). Producţia insulinică inhibată determină hipoglicemie, o scădere a nivelului glucozei sanguine după mese şi duce la o metabolizare mai puţin eficientă a alimentelor.

Cei cu grupa sanguină AB sunt lipsiţi de reacţia severă a celor cu grupa sanguină O şi B la glutenul din grâu. Dar, în scopul scăderii greutăţii corporale, ar trebui să evitaţi grâul, care tinde să vă acidifieze ţesutul muscular. Cei cu grupa sanguină AB utilizează mai eficient caloriile atunci când ţesuturile sunt uşor alcaline.

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ CREŞTEREA ÎN GREUTATE

CARNE ROŞIE	*Slab digerată* *Stocată sub formă de grăsime* *Toxifică tractul intestinal*
FASOLE MARE	*Inhibă eficienţa insulinică* *Determină hipoglicemie* *Încetineşte rata metabolică*
FASOLE LIMA	*Inhibă eficienţa insulinică* *Determină hipoglicemie* *Încetineşte ritmul metabolic*
SEMINŢE	*Determină hipoglicemie*
PORUMB	*Inhibă eficienţa insulinică*
HRIŞCA	*Determină hipoglicemie*
GRÂU	*Scade metabolismul* *Utilizare ineficientă a caloriilor* *Inhibă eficienţa insulinică*

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

TOFU	*Susţine eficienţa metabolică*
ALIMENTE MARINE	*Susţin eficienţa metabolică*
PRODUSE LACTATE	*Ameliorează producţia de insulină*
LEGUME VERZI	*Ameliorează eficienţa metabolică*
VAREC	*Ameliorează producţia de insulină*
ANANAS	*Ajută digestia* *Stimulează motilitatea intestinală*

FOLOSIŢI ACESTE LINII DIRECTOARE ÎMPREUNĂ CU TOATE RECOMANDĂRILE DIETEI GRUPEI SANGUINE AB.

Produse din carne şi carne de pasăre

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie**	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
CARNE ROŞIE SLABĂ	120-180 g (*bărbaţi*) 60-150 g (*femei şi copii*)	1-3 x	1-3 x	1-3 x
CARNE DE PASĂRE	120-180 g (*bărbaţi*) 60-150 g (*femei şi copii*)	0-2 x	0-2 x	0-2 x

**Recomandările legate de raţie sunt doar linii directoare care vă pot ajuta să vă adaptaţi alimentaţia la predilecţiile ancestrale.*

În ceea ce priveşte consumul de produse din carne şi carne de pasăre, persoanele cu grupa sanguină AB împrumută caracteristici atât de la grupa sanguină A, cât şi de la grupa sanguină B. Asemănător celor cu grupa sanguină A, cei din grupa AB nu produc suficient acid gastric pentru a digera eficient cantităţi prea mari de proteine animale. Soluţia în aceste cazuri rezidă în dimensionarea şi frecvenţa raţiilor. Cei cu grupa sanguină AB au nevoie de unele proteine din carne, mai ales de tipurile de carne ce reprezintă moştenirea dumneavoastră de tip B - miel, oaie, iepure şi curcan, în loc de carne de vită. Lectina care irită sângele şi tractul digestiv la cei cu grupa sanguină B are acelaşi efect asupra celor din grupa sanguină AB, deci evitaţi carnea de pui.

Evitaţi, de asemenea, toate produsele de carne afumată sau conservată. Aceste alimente pot determina cancer gastric la persoanele cu nivel scăzut al acidului gastric, trăsătură comună cu cei de grupă sanguină A.

Deosebit de benefice

MIEL
OAIE
IEPURE
CURCAN

Neutre

Ficat
Fazan

De evitat

Costiță
Carne de vită
Carne tocată de vită
Bivol
Carne de pui
Găini Cornwall
Rață
Gâscă
Șuncă
Inimă
Potârniche
Carne de porc
Carne de vițel
Carne de vânat
Prepeliță

Alimente marine

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE ALIMENTELE RECOMANDATE	120-180 g	3-5 x	3-5 x	4-6 x

Există o largă varietate de alimente marine pentru cei cu grupa sanguină AB, acestea fiind și o excelentă sursă de proteine. Ca și în cazul grupei sanguine A, există dificultăți în digestia lectinelor care se găsesc în calcan și plătică. Cei din grupa sanguină AB au în comun cu grupa sanguină A susceptibilitatea la cancer mamar. În caz de antecedente heredo-colaterale de cancer mamar se recomandă introducerea melcilor în dietă. Melcul comestibil, *Helix pomatia*, conține o puternică lectină care aglutinează specific celulele mutante A-like la două dintre cele mai obișnuite forme de cancer mamar (vezi capitolul 10). Acesta este un tip de aglutinare pozitivă, lectina din melc elimină celulele bolnave.

Deosebit de benefice

ALBACORE (TON)
COD
BIBAN OCEANIC
GROUPER
HAKE
MACROU
MAHIMAHI
MONKFISH
STURION
ȘTIUCĂ TÂNĂRĂ
ȘTIUCĂ
SARDINE
PORGY
PĂSTRĂV
CURCUBEU
RED SNAPPER
SAILFISH
PĂSTRĂV
MARIN
SCRUMBIE
MELCI

Neutre

Abalone
Bluefish
Crap
Drac-de-mare
Caviar
Hering (proaspăt)
Midie
Scoici
Rechin
Biban argintiu
Smelt
Snapper
Calmar
Pește spadă
Tilefish
Weakfish
Somn
Biban alb
Biban galben
Somon

De evitat

Anșoa
Baracuda
Beluga
Biban cu branhii albastre
Moluște comestibile
Scoici de mare
Crab
Rac cu platoșă
Țipar
Plătică
Broască
Calcan cenușiu
Egrefin
Halibut
Hering (murat)
Homar
Lox (somon afumat)
Calcan
Caracatiță
Stridii
Biban marin
Creveți
Biban dungat
Broască țestoasă
Yellowtail

Produse lactate și ouă

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
OUĂ	1 ou	3-5 x	3-4 x	2-3 x
BRÂNZETURI	60 g	2-3 x	3-4 x	3-4 x
IAURT	120-180 g	2-3 x	3-4 x	1-3 x
LAPTE	120-180 g	1-6 x	3-6 x	2-5 x

În privința produselor lactate, cei cu grupa sanguină AB se pot identifica cu grupa sanguină B. Produsele lactate sunt benefice, mai ales produsele preparate și acrite – iaurt, kefir și smântâna acră degresată –, care sunt mai ușor de digerat.

Factorul principal căruia trebuie să îi acordați atenție este producția excesivă de mucus. Ca și la persoanele cu grupa sanguină A, se produce o cantitate mare de mucus. Apariția de tulburări respiratorii, sinusale sau infecții otice indică necesitatea reducerii consumului de produse lactate.

Ouăle sunt o sursă foarte bună de proteine pentru cei cu grupa sanguină AB. Deși ele sunt foarte bogate în colesterol și cei cu grupa sanguină AB (la fel ca cei cu grupa sanguină A) au o oarecare susceptibilitate la probleme cardiace, cercetările au arătat că cei mai mari vinovați nu sunt alimentele cu conținut de colesterol, ci mai degrabă grăsimile saturate.

Totuși, când consumați ouă, puteți crește aportul proteic și puteți scădea aportul de colesterol folosind două albușuri de ou la fiecare gălbenuș. Rețineți că lectina care se găsește în mușchiul de pui nu este prezentă în ouă.

Deosebit de benefice

BRÂNZĂ COTTAGE	BRÂNZĂ DE CAPRĂ	BRÂNZĂ RICOTTA
		IAURT

BRÂNZĂ FARMER	LAPTE DE CAPRĂ	SMÂNTÂNĂ ACRĂ (DEGRESATĂ)
BRÂNZĂ FETA	KEFIR	
	MOZZARELLA	

Neutre

Cazeină	Brânză Gouda	Lapte ecremat sau 2%
Brânză Cheddar	Brânză Gruyere	Brânză de soia*
Brânză Colby	Brânză Jarlsburg	Lapte de soia*
Brânză cu smântână	Monterey Jack	String cheese
Brânză Edam	Brânză Munster	Schweitzer
Brânză Emmenthal	Brânză Neufchatel	Zer

**Bune alternative la produsele lactate.*

De evitat

Brânză americană	Lapte bătut	Provolone
Blue cheese	Camembert	Brânză sherbet
Brânză de Brie	Înghețată	Lapte integral
Unt	Parmezan	

Uleiuri și grăsimi

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
ULEIURI	1 LINGURĂ	1-5 x	4-8 x	3-7 x

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să utilizeze uleiul de măsline în locul grăsimilor animale, a grăsimilor vegetale hidrogenate sau a altor uleiuri vegetale. Uleiul de măsline este o grăsime mononesaturată, care se crede că ar contribui la scăderea colesterolului sanguin. Puteți, de asemenea, folosi la gătit cantități mici de ghee, un unt clarifiat semifluid mult folosit în India.

Deosebit de benefice

ULEI DE MĂSLINE

Neutre

Ulei de canola
Ulei din ficat de cod
Ulei din seminţe de in
Ulei de arahide

De evitat

Ulei de porumb
Ulei din seminţe de bumbac
Ulei de şofran
Ulei de susan
Ulei de floarea-soarelui

Nuci şi seminţe

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
NUCI ŞI SEMINŢE	6-8 nuci	2-5 x	2-5 x	2-3 x
UNT DE NUCI	1 lingură	3-7 x	3-7 x	2-4 x

Nucile şi seminţele prezintă un tablou mixt pentru cei cu grupa sanguină AB. Consumaţi-le în cantităţi mici şi cu precauţie. Deşi ele pot constitui o bună sursă de proteine suplimentare, toate seminţele conţin lectine cu efect de inhibare a insulinei, ceea ce le face problematice pentru cei cu grupa sanguină B. Pe de altă parte, aveţi în comun cu grupa sanguină A preferinţa pentru arahide, care sunt un suport puternic pentru sistemul imunitar.

Cei cu grupa sanguină AB au, de asemenea, tendinţe la afecţiuni ale veziculei biliare, astfel că untul de nuci, cu diversele sale sortimente, este preferabil nucilor integrale.

Deosebit de benefice

CASTANE
ARAHIDE
UNT DE ARAHIDE
NUCI

Neutre

Unt de migdale
Migdale
Nuci braziliene
Nuci de mahon (acaju)
Nuci hickory
Nuci litchi
Nuci macadamia
Nuci de pignola (pin)
Boabe de fistic

De evitat

Alune
Seminţe de dovleac
Unt de susan (tahini)
Seminţe de susan
Seminţe de mac
Unt de floarea-soarelui
Seminţe de floarea-soarelui

Fasole şi legume

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENŢA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Raţie*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE TIPURILE DE FASOLE ŞI LEGUME	1 CEAŞCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	3-5 x	2-3 x	4-6 x

Boabele de linte sunt un aliment important anticanceros pentru cei cu grupa sanguină AB, deşi ele nu sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină B. În particular, se ştie că lintea conţine antioxidanţi antineoplazici. Pe de altă parte, fasolea mare şi fasolea lima, care încetinesc producţia de insulină la cei cu grupa sanguină A, au acelaşi efect asupra celor cu grupa sanguină AB.

Deosebit de benefice

FASOLE NAVY
FASOLE PINTO
FASOLE ROŞIE
SOIA
LINTE VERDE

Neutre

Fasole cu boabe late
Fasole cannellini
Fasole arămie
Fasole nordică
Fasole verde
Fasole jicama

Fasole săltăreață	Fasole albă	Mazăre verde
Fasole cățărătoare	Linte domestică	Mazăre păstăi
Fasole tamarind	Linte roșie	

De evitat

Fasole aduke	Fasole fava	Fasole lima
Fasole azuki	Fasole garbanzo	Mazăre neagră
Fasole neagră	Fasole mare	

Cereale

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
TOATE CEREALELE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	2-3 x	2-4 x

Liniile directoare pentru cei cu grupa sanguină AB favorizează atât recomandările pentru grupa sanguină A, cât și pe cele pentru grupa sanguină B. În general, vă fac bine cerealele, chiar și grâul, dar trebuie să limitați consumul de grâu, deoarece miezul intern al bobului este deosebit de acidifiant pentru cei cu grupa sanguină AB. De asemenea, grâul nu este recomandat dacă încercați să scădeți în greutate. Cei cu grupa sanguină AB care au o pronunțată stare legată de mucus, provocată de astm sau de infecții frecvente, ar trebui să își limiteze consumul de grâu, deoarece grâul determină producția de mucus. Va trebui să experimentați individual pentru a stabili cât grâu puteți consuma. Aici nu este vorba de acidul gastric, ci despre echilibrul acid/alcalin din țesuturile musculare. Cei cu grupa sanguină AB se simt cel mai bine atunci când țesuturile lor sunt ușor alcaline. În vreme ce miezul intern al bobului de grâu este alcalin la cei cu grupa sanguină O și B, el devine acid la cei cu grupa sanguină A și AB.

Limitați-vă aportul de germeni și tărâțe de grâu la o dată pe săptămână. Făina de ovăz, fulgii de soia, meiul, făina de cartofi, orezul pisat și granulele de soia sunt cereale benefice pentru grupa sanguină AB, dar trebuie să evitați hrișca și porumbul.

Deosebit de benefice

MEI	FĂINA DE OVĂZ	OREZ EXPANDAT
TĂRÂȚE DE OVĂZ	TĂRÂȚE DE OREZ	SECARĂ ALBĂ
BOABE DE SECARĂ		

Neutre

Amarant	Făină de cartofi	Fulgi de soia
Orz	Granola	Granule de soia
Cremă de orez	Grape nuts	Tărâțe de grâu
Cremă de grâu	Cereale combinate	Germeni de grâu
Familia	Grâu tocat	

De evitat

Hrișcă	Kamut
Fulgi de porumb	Kasha
Făină de porumb	

Pâine și brioșe

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
PÂINE, BISCUIȚI	1 FELIE	0-1 x	0-1 x	0-1 x
BRIOȘE	1 BRIOȘĂ	0-1 x	0-1 x	0-1 x

Liniile directoare pentru grupa sanguină AB în privința consumului de pâine și brioșe sunt similare cu cele pentru cereale și grâne. Ele sunt, în general, alimente favorabile, dar dacă aveți o hipersecreție de mucus sau sunteți supraponderali, grâul integral nu este recomandabil. Făina de soia și de orez sunt bune substitute. Fiți atenți la faptul ca pâinile din grâu germinat disponibile în comerț conțin adesea cantități mici de grâu germinat și sunt în realitate pâini din grâu integral. Citiți etichetele cu ingrediente. Evitați brioșele de porumb și pâinea de porumb. Deși pâinile Essene și Ezekiel (care se găsesc în magazine alimentare dietetice) sunt pâini

din grâu germinat, lectina din gluten este distrusă în procesul de germinare.

Deosebit de benefice

PÂINE DE OREZ BRUN
PÂINE ESSENE
PÂINE EZEKIEL
FIN CRISP
MEI
PÂINE WASA
PRĂJITURI DE OREZ
PÂINE DE SECARĂ 100%
BISCUIȚI DE SECARĂ
SECARĂ VITA
PÂINE DIN GRÂU GERMINAT
PÂINE DIN FĂINĂ DE SOIA

Neutre

Covrigi de grâu
Grâu arnăut
Pâine fără gluten
Pâine hiperproteică
Pumpernickel
Lipie ideală
Matzos de grâu
Pâine poli-cerealieră
Brioșe din tărâțe de ovăz
Pâine de secară albă
Brioșe din tărâțe de grâu
Pâine din grâu integral

De evitat

Brioșe de porumb

Cereale și paste fainoase

GRUPA SANGUINĂ AB	SĂPTĂMÂNAL – DACĂ ASCENDENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE			
Aliment	*Rație*	*Africană*	*De rasă albă*	*Asiatică*
CEREALE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	3-4 x	3-4 x
PASTE FĂINOASE	1 CEAȘCĂ, SUB FORMĂ USCATĂ	2-3 x	3-4 x	3-4 x

Grupa sanguină AB obține efecte benefice cu o dietă bogată mai degrabă în orez decât în paste făinoase, deși puteți consuma paste semolina sau paste cu spanac o dată sau de două ori pe săptămână.

Evitați porumbul și hrișca și înlocuiți-le cu ovăzul și secara. Limitați-vă consumul de tărâțe și germeni de grâu la o singură dată pe săptămână.

Deosebit de benefice

FĂINĂ DE OVĂZ
FĂINĂ DE OREZ
FĂINĂ DE SECARĂ
FĂINĂ DIN GRÂU GERMINAT
BASAMATI DE OREZ
OREZ BRUN
OREZ ALB
OREZ SĂLBATIC

Neutre

Făină de cuș-cuș
Făină de grâu bulgur
Făină de grâu arnăut
Făină cu gluten
Făină graham
Făină de secară albă
Făină albă
Făină din grâu integral
Paste făinoase semolina
Paste făinoase cu spanac
Quinoa

De evitat

Kasha de hrişcă
Tăiței soba
Paste făinoase cu anghinare
Făină de orz

Legume

GRUPA SANGUINĂ AB	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Rație*
LEGUME CRUDE	1 CEAȘCĂ, PREPARATE 3-5 x
GĂTITE SAU OPĂRITE	1 CEAȘCĂ, PREPARATE 3-5 x

Legumele proaspete sunt o sursă importantă de substanţe fitochimice, substanţe naturale din alimente care au rol în prevenirea cancerului şi afecţiunilor cardiace – boli care îi afectează pe cei cu grupa sanguină A şi B mai des, ca rezultat al unor sisteme imunitare mai slabe. Acestea ar trebui consumate de câteva ori pe zi. Cei cu grupa sanguină AB au la dispoziţie o gamă largă de opţiuni – aproape toate legumele care sunt bune fie pentru grupa sanguină A, fie pentru grupa sanguină B sunt bune şi pentru dumneavoastră.

Singura excepţie este panhemaglutinantul din roşii, care afectează toate grupele sanguine. Întrucât cei cu grupa sanguină AB au multe elemente de grupă sanguină şi pentru că lectina nu este specifică, s-ar părea că sunteţi capabili să evitaţi efectele nocive. Am testat persoane cu grupa sanguină AB care consumau cantităţi mari de roşii şi scala Indican era limpede.

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să includă tofu în mod regulat în dieta lor, în combinaţie cu mici cantităţi de carne şi produse lactate. Şi tofu are calităţi antineoplazice recunoscute.

Ca şi cei cu grupa sanguină B, cei cu grupa sanguină AB trebuie să evite porumbul proaspăt şi toate produsele pe bază de porumb.

Deosebit de benefice

FRUNZE DE SFECLĂ	PĂPĂDIE	CARTOFI DULCI
SFECLĂ	VINETE	MUGURI DE ALFALFA
CASTRAVETE	PĂTRUNJEL	TEMPEH
BROCCOLI	USTUROI	TOFU
CONOPIDĂ	NAP	INGAME, TOATE TIPURILE
ŢELINĂ	MUŞTAR VERDE	
PĂSTÂRNAC	CIUPERCI MAITAKE	
VERDEŢURI COLLARD		

Neutre

Arugula	Varză roşie	Cicoare
Asparagus	Varză albă	Coriandru
Muguri de bambus	Chimion	Ridichi Daikon

Bok choy	Morcovi	Andive
Varză chinezească	Asmăţui	Escarole
Chimen dulce	Ciuperci tree	Rappini
Ferigi fiddlehead	Ciuperci oyster	Rutabaga
Ghimber	Ciuperci Enoki	Scallion
Hrean	Okra	Alge
Gulie	Măsline verzi	Şalote
Praz	Măsline greceşti	Mazăre de iarnă
Lăptuci Bibb	Măsline spaniole	Spanac
Lăptuci Boston	Ceapă verde	Varză de Bruxelles
Lăptuci iceberg	Ceapă roşie	Dovlecel, toate tipurile
Lăptuci mesclun	Ceapă spaniolă	Sfeclă mangold
Lăptuci romaine	Ceapă galbenă	Roşii
Ciuperci domestice	Cartofi roşii	Ridichi
Ciuperci Portobello	Cartofi albi	Castan de apă
Ciuperci abalone	Dovleac	Măcriş de baltă (Năsturel)
Ciuperci shiitake	Radicchio	Zucchini

De evitat

Anghinare domestică	Fasole lima	Ardei galbeni
Anghinare de Jerusalim	Măsline negre	Ridichi
Avocado	Ardei verzi	Muguri de mung
Porumb alb	Ardei jalapeno	Muguri de ridichi
Porumb galben	Ardei roşii	

Fructe

GRUPA SANGUINĂ AB	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Raţie*
TOATE FRUCTELE RECOMANDATE	1 FRUCT SAU 90-150 g 3-4 x

Cei cu grupa sanguină AB moştenesc în mare parte intoleranţele şi preferinţele grupei sanguine A pentru anumite fructe. Puneţi accent pe fructele mai alcaline, cum ar fi strugurii, prunele şi fructele cu boabe, care vă pot ajuta să echilibraţi cerealele, care sunt generatoare de acid în ţesuturile musculare.

Celor cu grupa sanguină AB nu le este recomandat consumul anumitor fructe tropicale – mai ales mango şi guava. Dar ananasul este un excelent ajutor digestiv pentru cei cu grupa sanguină AB.

Portocalele ar trebui, de asemenea, evitate, cu toate că ele pot să se încadreze printre favoritele dumneavoastră. Portocalele sunt un iritant gastric pentru persoanele cu grupa sanguină AB şi ele interferează, de asemenea, absorbţia unor substanţe minerale importante. Înainte de a deveni dezorientaţi, daţi-mi voie să reiterez că reacţia acid/alcalin se produce în două moduri diferite – în stomac şi în ţesuturile musculare. Atunci când spun că portocalele acide sunt un iritant gastric pentru cei cu grupa sanguină AB, mă refer la iritaţia gastrică pe care o produc la nivelul stomacului sensibil, alcalin al celor cu grupa sanguină AB. Deşi acidul gastric este în general redus la cei cu grupa sanguină AB, acidul conţinut în portocale irită mucoasa gastrică. Grapefruit-ul este strâns înrudit cu portocalele, fiind de asemenea un fruct acid, dar cu efecte pozitive asupra stomacului celor cu grupa sanguină AB, manifestând tendinţe alcaline după digestie. Lămâile sunt, de asemenea, excelente pentru cei cu grupa sanguină AB, ajutând digestia şi eliminând mucusul din organism.

Deoarece vitamina C este un antioxidant important, mai ales în prevenirea cancerului gastric, consumaţi şi alte fructe bogate în vitamina C, cum ar fi grapefruit-ul sau kiwi.

Lectina din banane interferează cu digestia la grupa sanguină AB. Eu recomand substituirea cu alte fructe bogate în potasiu cum ar fi caisele, smochinele şi unii pepeni.

Deosebit de benefice

CIREŞE	STRUGURI CONCORD	LĂMÂI
FRUCTE DE MERIŞOR	STRUGURI VERZI	LOGANBERRIES
SMOCHINE USCATE	STRUGURI NEGRI	AGRIŞE
SMOCHINE PROASPETE	STRUGURI ROŞII	PRUNE NEGRE
	ANANAS	PRUNE VERZI
	GRAPEFRUIT	PRUNE ROŞII
	KIWI	

Neutre

Mere	Pepene canang	Piersici de toamnă cu coajă netedă
Tei	Pepene cantalup	Papaya
Caise	Pepene casaba	Piersici
Mure	Pepene de Crăciun	Pere
Afine	Pepene Crenshaw	Pătlagină
Boysenberries	Pepene honeydew	Prune uscate
Coacăze	Pepene musk	Stafide
Coacăze roşii	Pepene spaniol	Zmeură
Curmale	Lubeniţă	
Boabe de soc	Căpşune	
Kumquat	Mandarine	

De evitat

Banane	Portocale	Rubarbă
Nuci de cocos	Curmale japoneze	Carambola
Guava	Rodii	
Mango	Prickly pear	

Sucuri şi lichide

GRUPA SANGUINĂ AB	ZILNIC – TOATE TIPURILE ANCESTRALE
Aliment	*Raţie*
TOATE SUCURILE RECOMANDATE	250 g 2-3 x
APĂ	250 g 4-7 x

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să înceapă fiecare zi cu un pahar de apă caldă, amestecată cu sucul proaspăt stors al unei jumătăţi de lămâie, pentru a curăţa organismul de mucusul acumulat în timpul somnului. Şi apa cu lămâie ajută eliminarea. Continuaţi cu un pahar de suc de grapefruit sau de papaya diluat.

Puneți accent pe sucuri de fructe cu alcalinitate ridicată, cum ar fi cireșe negre, merișor sau struguri.

Deosebit de utile

VARZĂ
MORCOV
ȚELINĂ
CIREȘE NEGRE
MERIȘOR
STRUGURI
PAPAYA

Neutre

Măr
Cidru de mere
Caise
Castravete
Grapefruit
Ananas
Prune uscate
Apă (cu lămâie)
Suc de legume (în conformitate cu legumele recomandate)

De evitat

Portocală

Mirodenii

Sarea marină și varecul ar trebui folosite în loc de sare. Conținutul lor de sodiu este scăzut – un aspect important pentru grupa sanguină AB – iar varecul are efecte pozitive deosebite asupra cordului și sistemului imunitar. El este, de asemenea, util în controlarea greutății corporale. Miso, facut din soia, este foarte bun pentru cei cu grupa sanguină AB și este delicios sub formă de supă sau sos.

Evitați total piperul și oțetul, deoarece sunt acide. În loc de oțet, folosiți suc de lămâie cu ulei și plante pentru a asezona legumele sau salatele.

Și nu vă temeți să folosiți cu generozitate usturoiul. Este un tonic eficient și un antibiotic natural, mai ales pentru cei cu grupa sanguină AB.

Zahărul și ciocolata sunt permise în cantități mici. Folosiți-le la fel ca pe condimente.

Deosebit de benefice

CURRY
USTUROI
HREAN
MISO
PĂTRUNJEL

Neutre

Agar
Arrowroot
Busuioc
Frunze de dafin
Pere pergamute
Sirop de orez brun
Nucșoară
Roșcove
Asmățui
Arpagic
Ciocolată
Scorțișoară
Cuișoare
Coriandru
Cremă de tartru
Chimion
Mărar
Dulse
Miere
Varec
Sirop de arțar
Maioran
Mentha aguatica
Salvie
Melasă
Muștar (uscat)
Nucșoară
Ardei
Mentha piperita
Ardei capia
Sirop de orez
Rozmarin
Șofran
Vanilie
Sare
Cimbru
Sos de soia
Mentha crispa
Zahăr brun
Zahăr alb
Tamari
Tamarind
Tarhon
Timian
Turmeric
Perișor
Oțet din vin roșu
Oțet din cidru de mere
Oțet balsamic

De evitat

Cuișoare englezești
Esență de migdale
Anason
Malț de orz
Capere
Amidon de porumb
Oțet alb
Sirop de porumb
Pulbere de
Gelatină simplă
Piper negru
Piper cayenne
Piper boabe
Piper alb
Boia de ardei
Tapioca

Condimente

Evitaţi toate condimentele murate, din cauza susceptibilităţii la cancer gastric. Evitaţi şi ketchupul, care conţine oţet.

Neutre

Gem (din fructe permise)
Jeleu (din fructe permise)
Maioneză
Muştar
Condimente pentru salată (cu conţinut scăzut de grăsime, din ingrediente permise)

De evitat

Ketchup
Murături cu mărar
Murături kosher
Murături dulci
Murături acre
Condimente picante
Sos Worcestershire

Ceaiuri de plante

Ceaiul de plante trebuie folosit de cei cu grupa sanguină AB pentru a stimula sistemul imunitar şi a construi protecţie împotriva bolilor cardiovasculare şi cancerului. Alfalfa, brusturele, muşeţelul şi echinacea sunt întăritoare ale sistemului imunitar. Păducelul şi rădăcina de lemn-dulce sunt foarte benefice pentru sănătatea sistemului cardiovascular. Ceaiul verde are efecte pozitive excelente asupra sistemului imunitar. Ceaiurile de păpădie, rădăcina de brusture şi frunzele de căpşuni vor ajuta la absorbţia fierului şi vor preveni anemia.

Deosebit de benefice

ALFALFA
ECHINACEA
BRUSTURE
MUŞEŢEL
GHIMBER
PĂDUCEL
GINSENG
CEAI VERDE
RĂDĂCINĂ DE LEMN-DULCE*
MĂCEŞE
FRUNZE DE CĂPŞUN

** nu folosiţi fără permisiunea medicului*

Neutre

Iarba-mâţei
Ardei roşu
Studeniţă
Păpădie
Dong quai
Soc
Goldenseal
Voronic
Dude
Pătrunjel
Mentha piperita
Frunze de zmeură
Salvie
Iarba Sfântului Ion
Sarsaparilla
Ulm alunecos
Mentha crispa
Timian
Valeriană
Verbină
Mesteacăn alb
Scoarţă de stejar alb
Coada şoricelului
Ştevie galbenă

De evitat

Aloe
Podbal
Mătasea porumbului
Schinduf
Genţiană
Hamei
Tei
Lumânărică
Trifoi roşu
Rubarbă
Siminichie
Traista ciobanului
Gura-lupului

Diverse băuturi

Vinul roşu este bun pentru cei cu grupa sanguină AB datorită efectelor sale pozitive asupra aparatului cardiovascular. Se consideră că un pahar de vin roşu în fiecare zi scade riscul afecţiunilor cardiace atât la bărbaţi, cât şi la femei.

O ceaşcă sau două de cafea obişnuită sau decofeinizată ridică nivelul acidului gastric şi conţine aceleaşi enzime ce se găsesc în soia. Alternaţi cafeaua cu ceaiul verde pentru a obţine efecte pozitive.

Deosebit de benefice

CAFEA OBIŞNUITĂ
CAFEA DECOFEINIZATĂ
CEAI VERDE

Neutre

Bere
Apă carbogazoasă
Sifon
Vin roşu
Vin alb

De evitat

Băuturi distilate	Sifon dietetic	Ceai negru decofeinizat
Cola cu sifon	Alte tipuri de sifon	Ceai negru obişnuit

Planificarea meselor pentru grupa sanguină AB

Asteriscul (*) semnifică faptul că urmează reţeta.

URMĂTOARELE EXEMPLE de meniuri şi reţete vă vor da o idee cu privire la o dietă tipică, utilă pentru cei cu grupa sanguină AB. Ele au fost elaborate de Dina Khader, MS, RD, o nutriţionistă care a folosit cu succes dietele grupelor sanguine la pacienţii săi.

Aceste meniuri sunt moderate în privinţa aportului caloric şi echilibrate în privinţa eficienţei metabolice la cei cu grupa sanguină AB. Individul obişnuit va fi capabil să-şi menţină cu uşurinţă greutatea corporală şi chiar sa scadă în greutate urmând aceste sugestii. Totuşi, opţiunile alimentare alternative sunt oferite în cazul în care preferaţi mese mai uşoare sau doriţi să vă limitaţi aportul caloric şi totuşi să consumaţi o dietă echilibrată, mulţumitoare. Hrana alternativă este prezentată alături de alimentul pe care îl înlocuieşte.

Ocazional veţi observa un ingredient în câte o reţetă care apare pe lista celor de evitat. Dacă este un ingredient în cantitate foarte redusă (cum ar fi un strop de mirodenie), s-ar putea să îl toleraţi, în funcţie de starea dumneavoastră şi dacă urmaţi cu stricteţe dieta. Totuşi, alegerea felurilor de mâncare şi a reţetelor este în general menită să funcţioneze foarte bine pentru cei cu grupa sanguină AB.

Pe măsură ce deveniţi mai familiarizaţi cu recomandările dietei grupei sanguine AB, veţi fi capabili să vă creaţi cu uşurinţă propriile planuri de meniuri şi să vă adaptaţi reţetele favorite pentru a le face favorabile grupei sanguine AB.

MENIU STANDARD	ALTERNATIVE PENTRU CONTROLUL GREUTĂŢII CORPORALE
EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 1	
Mic dejun	
Apă cu lămâie (la sculare)	
2,5 dl de suc de grapefruit diluat	1 felie de pâine Ezekiel 1 ou (ochi românesc)
2 felii de pâine Ezekiel	
*brânză cu iaurt şi plante	
cafea	
Prânz	
120 g de felii de piept de curcan	1 felie de pâine de secară sau doi biscuiţi de secară
2 felii de pâine de secară	
salată "Caesar"	
2 prune	
ceai de plante	
Gustare de după-amiază	
*prăjitură cu brânză şi tofu	½ ceaşca de iaurt degresat cu fructe
ceai de plante cu gheaţă	
Cina	
*omletă cu tofu	
legume perpelite	
salată combinată de fructe	
cafea decofeinizată	
vin roşu, dacă doriţi	
EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 2	
Mic dejun	
apă cu lămâie (la sculare)	
suc de grapefruit diluat	

*granola de arţar şi nuci cu lapte de soia
cafea

Prânz
*tabbouleh
ciorchine de struguri sau măr
ceai de plante cu gheaţă

Gustare de după-amiază
*prăjituri cu felii de roşcove
cafea sau ceai de plante
pepene dulce cu brânză cottage

Cină
* friptură de iepure
broccoli şi conopidă opărite
*salată de fasole căţărătoare
basamati de orez
iaurt congelat
cafea decofeinizată
vin roşu, dacă doriţi

EXEMPLU DE PLAN AL MESELOR 3

Mic dejun
apă cu lămâie (la sculare)
suc de grapefruit diluat
1 ou fiert (ochi românesc)
2 felii de pâine Essene cu unt organic de migdale
1 felie de pâine Essene cu gem cu conţinut scăzut de zahăr
cafea

Prânz
*clătite cu tofu şi sardine
sau
*lasagna tofu-pesto
tofu şi legume perpelite
salată verde asortată

2 prune
ceai de plante

Gustare de după-amiază
iaurt îndulcit cu suc de fructe

Cină
somon prăjit cu mărar proaspăt şi lămâie
sparanghel
*orez brun cu şofran
*salată de spanac
cafea decofeinizată
vin roşu, dacă doriţi

Reţete

IAURT CU MIRODENII

2 litri de iaurt simplu, degresat
2 căţei de usturoi tocat
1 linguriţă timian
1 linguriţă busuioc
1 linguriţă oregano
1 lingură de ulei de măsline

Puneţi iaurtul cu lingura într-un tifon. Legaţi tifonul cu sfoară şi lăsaţi iaurtul să se scurgă deasupra chiuvetei timp de 4 1 până la 5 ore.

Scoateţi iaurtul din tifon şi amestecaţi-l cu toate mirodeniile şi cu uleiul într-un castron. Acoperiţi amestecul şi răciţi-l timp de 1-2 ore înainte de a-l servi. Este foarte bun servit cu legume crude.

PRĂJITURĂ (COAPTĂ) CU BRÂNZĂ ȘI TOFU (REȚETĂ DE YVONNE CHAPMAN)

700 g de tofu stors
2/3 ceașcă de lapte de soia
¼ linguriță de sare (opțional)
2 lingurițe de suc proaspăt de lămâie
coaja rasă de la o lămâie
1 linguriță de esență de vanilie

Amestecați toate ingredientele.

PRĂJITURĂ CU TOFU

¾ ceașcă de făină integrală (sau făină de secară)
½ ceașcă de făină de ovăz
½ linguriță de sare
½ ceașcă ulei
2 linguri de apă rece

Amestecați ingredientele: turnați uleiul, apoi apa, până când amestecul devine omogen. Întindeți-l pe fundul și marginile unei tigăi de 20 cm. Înțepați aluatul de câteva ori cu furculița. Turnați peste acest aluat amestecul de tofu și coaceți la 150°C timp de 30-45 minute.
Rezultă aproximativ 8 porții.

OMLETĂ CU TOFU

500 g de tofu moale, scurs și tocat
5-6 ciuperci Portobello, tăiate felii
200 g de arpagic tocat
1 linguriță de mirin sau vin de Xeres pentru gătit
1 linguriță sos de soia cu tamarind, fără grâu
1 lingură de pătrunjel proaspăt, tocat

1 linguriță de făină de orez brun
4 ouă de țară, bătute
mirodenii permise, pentru asezonare, după gust
2 lingurițe de ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele cu excepția uleiului. Încălziți uleiul într-o tigaie mare. Turnați în ea jumătate din amestec și acoperiți tigaia. Coaceți la foc mic timp de aproximativ 15 minute, până când oul este copt. Scoateți din tigaie și mențineți amestecul cald.

Repetați operațiunile cu restul de amestec.
Rezultă 3-4 porții.

GRANOLA DE ARȚAR ȘI NUCĂ

4 cești de ovăz
1 ceașcă de tărâțe de orez
½ ceașcă de fructe de merișor uscate
½ ceașcă de stafide uscate
1 ceașcă de nuci zdrobite
1 linguriță de esență de vanilie
¼ ceașcă de ulei de canola
¾ ceașcă de sirop de arțar

Preîncălziți cuptorul la 120°C. Amestecați într-un castron mare ovăzul, tărâțele de orez, fructele uscate, nucile și vanilia. Adăugați uleiul și amestecați uniform.

Turnați siropul de arțar și amestecați bine până când se umectează uniform. Amestecul trebuie sa fie crocant și lipicios. Întindeți amestecul într-o tavă de cuptor și coaceți timp de 90 minute, amestecând la fiecare 15 minute pentru a asigura o prăjire uniformă, până când amestecul este brun-auriu și uscat. Răciți-l bine și păstrați-l într-un recipient etanș.

TABBOULEH

1 ceașcă de mei, copt
1 legătură de ceapă verde, tocată
4 legături de pătrunjel, tocat
1 legătură de mentă tocată sau 2 linguri de mentă uscată
1 castravete mare, cojit și tocat (opțional)
1/3 ceașcă de ulei de măsline
sucul de la 3 lămâi
1 lingură de sare

Puneți meiul într-un castron mare. Adăugați toate legumele tocate și amestecați bine. Adăugați uleiul, sucul de lămâie și sarea. Se servește pe lăptuci verzi, proaspete. Consumați cu frunze de lăptuci, frunze moi de viță de vie sau cu furculița. Este un aperitiv răcoritor sau o salată de picnic.
Rezultă 4 porții.

PRĂJITURI CU FELII DE ROȘCOVE

1/3 ceașcă de ulei de canola
½ ceașcă de sirop curat de arțar
1 linguriță de esență de vanilie
1 ou de țară
1 ¾ cești de făină de secară albă sau de orez brun
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
½ ceașcă de felii de roșcove (neîndulcite)
praf de cuișoare englezești (opțional)

Ungeți cu ulei două foi de copt și preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un castron de dimensiuni medii amestecați uleiul, siropul de arțar și vanilia. Bateți oul și amestecați-l cu amestecul de ulei. Înglobați treptat făina și bicarbonatul de sodiu pentru a forma un aluat țeapăn. Înveliți în el feliile de roșcove și puneți aluatul pe foile de copt cu lingurița. Coaceți timp de 10 până la 15 minute până când prăjiturile sunt ușor rumenite. Scoateți-le din cuptor și răciți-le.
Rezultă 3 ½ până la 4 duzini.

FRIPTURĂ DE IEPURE

2 iepuri
1 ceașcă de oțet din cidru de mere
1 ceapă mică, tocată
2 lingurițe de sare
¼ ceașcă de apă
1 ceașcă de făină de orez sau pesmet din pâine fără grâu
¼ linguriță de piper
un praf de scorțișoară
1/3 ceașcă de margarină

Curățați și tranșați iepurii. Marinați carnea în oțet, ceapă și apă sărată, timp de câteva ore înainte de a o găti. Stoarceți carnea.
Amestecați făina, sarea și mirodeniile într-o farfurie. Tăvăliți bucățile de carne în margarină topită, apoi în făină sau în amestecul de pesmet, până când este bine acoperită.
Coaceți în cuptor la 190°C timp de 30-40 minute.
Rezultă 4-6 porții.

SALATĂ DE FASOLE CĂȚĂRĂTOARE

500 g de fasole verde cățărătoare
sucul de la o lămâie
3 linguri de ulei de măsline
2 cățel de usturoi, zdrobiți
2-3 lingurițe de sare

Spălați cu grijă fasolea verde proaspătă. Îndepărtați păstăile și ațele. Tăiați-o în bucățele de 5 cm.
Gătiți-o până la înmuiere prin fierbere în apă multă. Scurgeți-o. După ce s-a răcit, puneți-o într-un castron pentru salată. Asezonați după gust cu suc de lămâie, ulei de măsline, usturoi și sare.
Rezultă 4 porții.

CLĂTITE CU TOFU ŞI SARDINE (REŢETĂ DE YVONNE CHAPMAN)

1 cutie de sardine dezosate
2 felii de 5 cm de tofu de consistenţă medie sau fermă
¼ linguriţă de praf de hrean
un strop de oţet de cidru
ulei de măsline

Zdrobiţi sardinele cu furculiţa până devin păstoase. Zdrobiţi tofu în pasta de sardine. Presăraţi praful de hrean. Adăugaţi un strop de oţet. Continuaţi să amestecaţi ingredientele până la omogenizare.

Porţionaţi amestecul în părţi mici. Încălziţi o cantitate mică de ulei de măsline într-o cratiţă groasă. Rumeniţi turtiţele pe ambele părţi sau rumeniţi-le la gril. Această reţetă se asortează bine cu o salată.

Rezultă 2 porţii.

LASAGNA TOFU-PESTO

500 g de tofu moale, zdrobit, cu 2 linguri de ulei de măsline
1 ceaşcă de brânză mozzarella parţial degresată
sau ricotta parţial degresată
1 ou de ţară (opţional)
2 pachete de spanac congelat, tocat sau spanac proaspăt, tocat
1 ceaşcă de apă
1 linguriţă de sare
1 linguriţă oregano
9 tăiţei lasagna de orez sau de secară albă, gătiţi
4 ceşti de sos pesto (puteţi folosi mai puţin)

Amestecaţi tofu şi brânza cu oul, spanacul şi mirodeniile. Puneţi 1 ceaşcă de sos într-o tavă de copt de 22 x 32 cm. Aşezaţi în tavă un strat de tăiţei, apoi o parte din amestecul cu brânză, apoi sosul. Repetaţi operaţia şi terminaţi cu un strat superior de tăiţei şi sos.

Coaceţi în cuptor la 175°C timp de 30-45 minute sau până când este copt.

OREZ BRUN CU ŞOFRAN

3 linguri de ulei de măsline
1 ceapă mare spaniolă sau roşie
1 linguriţă de coriandru pisat
1 linguriţă nucşoară
2 păstăi de nucşoară (folosiţi doar seminţele din interior)
1 linguriţă de şofran
2 linguri de apă de trandafiri (se găseşte în magazinele cu specific oriental)
2 ceşti de orez brun
4 ceşti de apă filtrată (la fierbere)

Încingeţi uleiul şi perpeliţi ceapa cu mirodeniile cu excepţia şofranului timp de 10 minute la foc mic. Într-un vas separat zdrobiţi şofranul şi adăugaţi-l la amestecul care fierbe la foc mic.

Adăugaţi jumătate din apa de trandafiri la amestecul cu ceapă. Fierbeţi la foc mic alte 15 minute şi apoi adăugaţi orezul cu apă la fierbere. Coaceţi timp de 35-40 minute. Chiar înainte de servire, adăugaţi restul apei de trandafiri.

Rezultă 4 porţii.

SALATĂ DE SPANAC

2 legături de spanac proaspăt
un strop de sare, după gust
1 legătură de arpagic, tocat
sucul de la o lămâie
¼ lingura de ulei de măsline
piper după gust

Spălaţi bine spanacul. Scurgeţi-l şi tocaţi-l. Presăraţi-l cu sare. După câteva minute, stoarceţi excesul de apă. Adăugaţi ceapă verde, suc de lămâie, ulei, sare şi piper. Serviţi imediat.

Rezultă 6 porţii.

Ghidul suplimentelor alimentare pentru grupa sanguină AB

ROLUL SUPLIMENTELOR ALIMENTARE – fie ele vitamine, minerale sau plante – este de a adăuga substanțele nutritive care pot fi deficitare în alimentația dumneavoastră și de a furniza o protecție suplimentară acolo unde este necesară. Ținta suplimentelor alimentare pentru cei cu grupa sanguină AB este:

- supraangajarea sistemului imunitar;
- furnizarea de antioxidanți antineoplazici;
- întărirea inimii.

Cei cu grupa sanguină AB prezintă un tablou oarecum amestecat în ceea ce privește suplimentele alimentare. Deși aveți vulnerabilitatea sistemului imunitar și susceptibilitatea la boli în comun cu cei cu grupa sanguină A, dieta grupei sanguine AB asigură din fericire o largă varietate de substanțe nutritive cu care să ripostați.

De exemplu, cei cu grupa sanguină AB obțin o mare cantitate de vitamina A, vitamina B-12, niacină și vitamina E din alimentația lor, având asigurată o protecție prin dietă împotriva cancerului și afecțiunilor cardiace. Aș sugera suplimentarea doar dacă, din anumite motive, o persoană cu grupa sanguină AB nu respectă dieta. Chiar fierul, care lipsește în mod evident din dieta vegetariană a grupei sanguine A, este larg disponibil în alimentele pentru grupa sanguină AB. Există, totuși, unele suplimente alimentare care pot fi benefice celor cu grupa sanguină AB.

VITAMINA C

Cei cu grupa sanguină AB, care prezintă rate mai ridicate ale cancerului gastric datorită nivelului scăzut al acidității gastrice, pot obține efecte favorabile din folosirea de suplimente cu vitamina C. De exemplu, nitriții, compuși care rezultă din afumarea și conservarea produselor din carne, ar putea fi o problemă specială în cazul grupei sanguine AB, deoarece potențialul oncogen al acestora este mai ridicat la persoanele cu niveluri scăzute ale acidității gastrice. Ca și antioxidant, vitamina C este cunoscută drept blocant al acestei reacții (deși ar trebui să evitați totuși alimentele afumate și conservate). Cu toate acestea, nu trageți concluzia că ar trebui să consumați cantități mari. Am descoperit că cei cu grupa sanguină AB nu se simt la fel de bine cu doze mari (1.000 mg și mai mult) de vitamina C, deoarece aceasta tinde să le cauzeze tulburări gastrice. Luată în cursul zilei, două până la patru capsule de 250 mg de suplimente, preferabil derivat din măceșe, nu ar trebui să cauzeze probleme digestive.

Alimente bogate în vitamina C, optime pentru cei cu grupa sanguină AB

Fructe cu boabe	Cireșe
Grapefruit	Lămâie
Ananas	Broccoli

ZINC (CU PRUDENȚĂ)

Am descoperit că suplimentarea cu zinc în cantitate mică (3 mg/zi) contează adesea mult în protejarea copiilor cu grupa sanguină AB împotriva infecțiilor, mai ales a infecțiilor otice. Suplimentarea cu zinc este, totuși, o spadă cu două tăișuri. În timp ce doze mici, periodice amplifică imunitatea, dozele mai mari, pe termen lung o deprimă și pot interfera cu absorbția altor minerale. Fiți atenți cu zincul! Este complet nestandardizat, disponibil pe scară largă sub formă de supliment alimentar și nu ar trebui folosit fără recomandarea medicului.

Alimente bogate în zinc, optime pentru cei cu grupa sanguină AB

tipurile de carne recomandate (mai ales carnea de curcan, de culoare închisă)
ouă
legume

SELENIUL

Seleniul poate fi valoros pentru cei cu grupa sanguină AB, deoarece pare să acționeze ca un component al sistemelor de apărare antioxidativă proprii organismului. Totuși, s-au raportat cazuri de toxicitate a seleniului la persoane care au luat suplimente cu seleniu în exces. Consultați-vă medicul înainte de a lua acest mineral.

Plante/Substanțe fitochimice Recomandate pentru cei cu grupa sanguină AB

PĂDUCELUL (*Crataegus oxyacantha*). Dată fiind predispoziția la afecțiuni cardiace, persoanele cu grupa sanguină AB vor dori să ia în serios protecția sistemului lor cardiovascular. Respectarea dietei grupei sanguine AB va reduce substanțial riscul, dar dacă aveți membri ai familiei cu afecțiuni cardiace sau cu rigidizarea arterelor, s-ar putea să doriți să vă duceți cu un pas mai departe în programul dumneavoastră de prevenire. O substanță fitochimică ce are capacități preventive excepționale se găsește în arborele de păducel (*Crataegus oxyacantha*). Păducelul are câteva efecte antioxidante remarcabile. El crește elasticitatea arterelor și întărește inima, scăzând în același timp tensiunea arterială și exercitând un discret efect dizolvant asupra plăcilor de aterom din artere. Oficial aprobat pentru uz farmaceutic în Germania, acțiunile păducelului sunt practic necunoscute în alte părți. Extracte și tincturi sunt disponibile prin medicii naturiști, magazine alimentare dietetice și farmacii. Nu pot lăuda îndeajuns această plantă. Monografii oficiale ale guvernului german arată că această plantă este complet lipsită de orice efecte secundare. Dacă ar fi după mine, extrasele de păducel ar fi folosite pentru a fortifica cerealele de la micul dejun, la fel cum sunt folosite vitaminele.

PLANTE CARE CRESC IMUNITATEA. Deoarece sistemul imunitar al celor cu grupa sanguină AB are tendința să fie vulnerabil la virusuri și infecții, cu compromiterea imunității, plantele cu efect de amplificare ușoară a imunității, cum ar fi *Echinacea purpurea*, pot ajuta la prevenirea răcelilor și stărilor gripale și pot contribui la optimizarea supravegherii anticanceroase. Mulți oameni iau echinacea sub formă lichidă sau în tablete. Este disponibilă pe scară largă. Planta chinezească numită huang-ki (*Astragalus mamembranaceous*) este, de asemenea, administrată ca tonic al sistemului imunitar, dar nu este la fel de ușor de găsit. În cazul ambelor plante principiile active le constituie glicozidele care acționează ca mitogeni, stimulând proliferarea leucocitelor. După cum vă amintiți, leucocitele apără organismul.

PLANTE CU EFECT CALMANT. Cei cu grupa sanguină AB se vor simți bine dacă folosesc calmante ușoare pe bază de plante, cum ar fi mușețelul și rădăcina de valeriană. Aceste plante sunt disponibile sub formă de ceaiuri și ar trebui administrate frecvent. Valeriana are un ușor miros înțepător, care devine cu adevărat plăcut o dată ce te obișnuiești cu el.

QUERCITINA. Quercitina este un bioflavonoid găsit din abundență în legume, mai ales în ceapa galbenă. Suplimentele cu quercitină sunt disponibile pe scară largă în magazinele alimentare dietetice, de obicei sub formă de capsule de 100 până la 500 mg. Quercitina este un antioxidant foarte puternic, de multe sute de ori mai puternic decât vitamina E. El poate constitui un aditiv foarte puternic în strategiile de prevenire a cancerului.

CIULINUL DE LAPTE (*Silybum marianum*). Ca și quercitina, ciulinul de lapte este un antioxidant eficient, cu proprietatea suplimentară specială de a atinge concentrații foarte ridicate în ficat și în căile biliare. Cei cu grupa sanguină AB pot suferi de tulburări hepatice și ale veziculei biliare. Dacă în familie există antecedente de boli hepatice, pancreatice sau biliare, gândiți-vă să adăugați un supliment de ciulin de lapte (găsit cu ușurință în majoritatea magazinelor alimentare dietetice) la dieta dumneavoastră. Pacienții cu cancer care primesc chimioterapice ar trebui să folosească un supliment cu ciulin de lapte pentru a favoriza protecția hepatică.

BROMELAINA (enzimă din ananas). Dacă aveți grupa sanguină AB și suferiți de balonări sau alte simptome legate de absorbția deficitară a proteinelor, luați un supliment de bromelaină. Această enzimă are o abilitate moderată de a descompune proteinele din alimente, ajutând tractul digestiv al celor cu grupa sanguină AB să asimileze mai bine proteinele.

Profilul stres/exercițiu la grupa sanguină AB

CAPACITATEA de a contracara efectele negative ale stresului se regăsește în grupa sanguină. După cum am discutat în capitolul 3, stresul nu este în sine o problemă; problema este cum răspundeți la stres. Cei cu grupa sanguină AB au moștenit cu exactitate modelul de răspuns la stres al grupei sanguine A. În această privință nu vă asemănați de loc cu grupa sanguină B.

Cei cu grupa sanguină AB reacționează la primul stadiu al stresului – stadiul de alarmă – la nivelul intelectului. Stresul produce

anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stres sunt propulsate în sistemul imunitar, deveniți mai slăbiți. Sensibilitatea amplificată a sistemului nervos uzează treptat delicații anticorpi protectori. Sunteți prea epuizați pentru a lupta împotriva infecțiilor și bacteriilor care așteaptă să intervină ca banditții care urmăresc o victimă.

Totuși, dacă adoptați tehnici de liniștire, cum ar fi meditația yoga, puteți realiza beneficii mari, prin contracararea stresurilor negative cu concentrare și relaxare. Persoanele cu grupa sanguină AB nu răspund favorabil la confruntarea continuă și au nevoie să ia în considerație și să practice arta imobilității ca vrajă calmantă.

Dacă cei cu grupa sanguină AB rămân în starea lor naturală tensionată, stresul poate produce afecțiuni cardiace și diferite forme de cancer. Exercițiile care asigură calmul și concentrarea sunt remediul ce poate scoate grupa sanguină AB din ghearele stresului.

Tai chi chuan, modelul lent, ritual, al boxului chinezesc și hatha yoga, sistemul atemporal indian de întindere, sunt experiențe calmante, de concentrare. Exercițiile izotonice moderate, cum ar fi plimbarea, înotul și ciclismul, sunt favorabile pentru cei cu grupa sanguină AB. Atunci când recomand exerciții calmante, aceasta nu înseamnă că nu puteți să transpirați puțin. Cheia este realmente angajarea mentală în activitatea fizică.

De exemplu, sporturile și exercițiile înalt competitive nu vor face decât să epuizeze energia nervoasă, vor tensiona din nou și vor lăsa sistemul imunitar deschis la boli.

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru cei cu grupa sanguină AB. Acordați o atenție specială duratei sesiunilor. Pentru a realiza o eliberare consistentă de tensiune și o revigorare a energiei, aveți nevoie să efectuați unul sau mai multe dintre aceste exerciții de trei sau patru ori pe săptămână.

EXERCIȚIU	DURATĂ	FRECVENȚĂ
TAI CHI	30-45 min.	3-5 x pe săptămână
HATHA YOGA	30 min.	3-5 x pe săptămână
AIKIDO	60 min.	2-3 x pe săptămână
GOLF		2-3 x pe săptămână
CICLISM	60 min.	2-3 x pe săptămână
MARȘ	20-40 min.	2-3 x pe săptămână
ÎNOT	30 min.	3-4 x pe săptămână
DANS	30-45 min.	2-3 x pe săptămână
AEROBIC (IMPACT SCĂZUT)	30-45 min.	2-3 x pe săptămână
PLIMBARE	45-60 min.	2-3 x pe săptămână
EXERCIȚII DE ÎNTINDERE	15 min.	3-5 x pe săptămână

Ghidul cu exerciții fizice pentru grupa sanguină AB

TAI CHI CHUAN sau tai chi, este un exercițiu care amplifică flexibilitatea mișcărilor corpului. Gesturile lente, grațioase, elegante ale exercițiilor tai chi chuan par să mascheze loviturile rapide cu mâna sau piciorul, blocările și parările pe care le reprezintă. În China, tai chi este practicat zilnic de grupuri care se adună în piețe publice pentru a efectua mișcările la unison. Tai chi poate fi o tehnică de relaxare foarte eficientă, deși necesită concentrare și răbdare pentru a fi stăpânită.

Yoga este, de asemenea, bună pentru tipul de stres al grupei sanguine AB. Combină rectitudinea interioară cu controlul respirației și cu poziții menite să permită concentrarea completă, fără distragerea atenției din partea lumii exterioare. Hatha yoga este cea mai obișnuită formă de yoga practicată în vest.

Dacă învățați pozițiile de bază din yoga, puteți crea o rutină optimă pentru stilul dumneavoastră de viață. Multe persoane cu grupa sanguină AB care au adoptat relaxarea yoga îmi spun că nu părăsesc casa până când nu își efectuează exercițiile.

Totuși, unii pacienți mi-au spus că sunt preocupați de faptul că adoptarea parcticilor yoga ar putea intra în contradicție cu credințele lor religioase. Ei se tem că practicarea yoga implică faptul că au adoptat misticismul oriental. Eu le răspund: „Dacă mâncați mâncare

italienească, deveniți italieni?". Meditația și yoga sunt ceea ce faceți din ele. Vizualizați și meditați asupra acelor subiecte care sunt relevante. Pozițiile sunt neutre, ele sunt doar mișcări atemporale și dovedite.

TEHNICI SIMPLE DE RELAXARE YOGA

Yoga începe și se termină cu relaxare. Ne contractăm mușchii în mod constant, dar numai arareori ne gândim să facem opusul – să renunțăm și să ne relaxăm. Ne putem simți mai bine și putem fi mai sănătoși dacă ne eliberăm regulat de tensiunile rămase în mușchi în urma stresurilor și încercărilor vieții.

Cea mai bună poziție pentru relaxare este culcat pe spate. Aranjați-vă brațele și picioarele astfel încât să vă simțiți perfect confortabil la nivelul coapselor, umerilor și spatelui. Relaxarea profundă se obține lăsându-vă corpul și mintea să atingă calmul alinător, în același fel în care apa dintr-un vas care a fost agitat se liniștește și devine imobilă.

Începeți cu respirația de tip abdominal. Când bebelușul respiră, abdomenul său se mișcă, nu toracele. Totuși, mulți dintre noi ajung să adopte în mod inconștient obiceiul nenatural și ineficient de respirație toracică restrânsă. Unul dintre scopurile yoga este de a vă face conștienți de adevăratul centru al respirației. Observați-vă tipul de respirație. Respirați rapid, superficial și neregulat sau aveți tendința să vă țineți respirația? Lăsați-vă respirația să redevină mai naturală – profundă, adâncă, regulată și neconstrânsă. Încercați să vă izolați doar mușchii respiratori inferiori, încercați să respirați fără să vă mișcați toracele. Exercițiile de respirație sunt întotdeauna efectuate ușor și fără nici o constrângere. Puneți-vă o mână pe ombilic și simțiți-vă mișcările respiratorii. Relaxați-vă umerii.

Începeți exercițiul prin expirații complete. Când inspirați, faceți-o ca și când o greutate mare, cum ar fi o carte voluminoasă, se află pe ombilic și inspirând, încercați să ridicați această greutate imaginară până la tavan. Apoi, când expirați, lăsați pur și simplu această greutate imaginară să vă presceze abdomenul, ajutându-vă să expirați. Expirați mai mult aer decât în mod normal, ca și cum ați încerca să vă "stoarceți" mai mult aer din plămâni. Aceasta va acționa ca o întindere yoga pentru diafragmă și ulterior va ajuta la

eliberarea tensiunii din acest mușchi. Puneți-vă mușchii abdominali în acțiune pentru a ajuta. Când inspirați, direcționați-vă răsuflarea atât de profund ca și când ați ridica o greutate imaginară spre tavan. Încercați să coordonați și să izolați complet respirația abdominală, fără nici o mișcare toracică sau costală.

Chiar dacă efectuați exerciții de gen aerobic în cursul săptămânii, încercați să integrați în program rutinele de relaxare și liniștire, care vă vor ajuta să vă stăpâniți în mod optim tipurile de stres caracteristice grupei dumneavoastră.

Notă finală:
Chestiunea personalității

PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ AB le place să se mândrească cu faptul că Isus Cristos avea grupa sanguină AB. Dovezile lor provin din testele sanguine efectuate pe Giulgiul din Torino. Este o idee provocatoare, deși eu am dubiile mele, având în vedere că se presupune că Isus a trăit cu o mie de ani înainte de apariția grupei sanguine AB.

Dar aceasta este grupa sanguină AB pentru dumneavoastră. Nu întotdeauna sunt îndulcite detaliile. Grupa sanguină AB este un amestec între abrupta, sensibila grupa sanguină A și grupa sanguină B, mai echilibrată și mai moderată. Rezultatul este o fire spirituală, oarecum ușuratică, ce abordează toate aspectele vieții fără a fi în mod special conștientă de consecințe. Aceste caracteristici sunt evidente în mod clar la grupa sanguină AB. Sistemul imunitar al grupei sanguine AB este cel mai bun prieten pentru aproape orice tip de virus sau boală de pe pământ. Dacă grupa sanguină O dispune de porți înalt securizate la nivelul sistemului imunitar, grupa sanguină AB nu are nici măcar o încuietoare la ușă.

Natural că aceste însușiri îi fac pe cei cu grupa sanguină AB foarte atrăgători și populari. Este ușor să îi placi pe oamenii care te întâmpină cu brațele deschise, nu îți poartă ranchiună atunci când îi dezamăgești și spun întotdeauna lucrurile cele mai diplomatice în orice situație. Nu este surprinzător că mulți tămăduitori și învățători spirituali au grupa sanguină AB.

Problema este că, de vreme ce persoanele cu grupa sanguină AB au sistemul imunitar atât de nediscriminatoriu, începeți să vă îndoiți de loialitatea lor în general. Se spune că Benedict Arnold, cel mai faimos trădător al americanilor, avea grupa sanguină AB.

Partea bună este că cei cu grupa sanguină AB sunt considerați unii dintre cei mai captivanți și interesanți indivizi, față de cei cu alte grupe sanguine. Dar harul lor natural poate adesea cauza dureri mari. John F. Kennedy și Marilyn Monroe aveau grupa sanguină AB și, deși au dispărut de mult dintre noi, ambii rămân figuri proeminente. Legătura dintre ei și public a fost atât de intensă, încât bântuie psihicul american și astăzi. Dar pentru toată senzualitatea, harul lor a pretins un preț greu de plătit.

PARTEA III

SĂNĂTATEA GRUPEI SANGUINE

OPT

Strategii medicale

Conexiunea cu grupele sanguine

SUNTEŢI DEJA FAMILIARIZAŢI CU LEGĂTURA SOLIDĂ dintre grupa sanguină şi starea dumneavoastră de sănătate. Sper că începeţi să înţelegeţi că puteţi exercita un însemnat control, chiar atunci când prezentaţi o susceptibilitate la o anumită stare. Planul grupei dumneavoastră sanguine este punctul de răscruce către o viaţă sănătoasă.

În următoarele trei capitole vom discuta mai în detaliu despre aspectele medicale specifice fiecăruia şi despre cum puteţi folosi informaţiile privitoare la grupa dumneavoastră sanguină pentru a face opţiunile cele mai bune pentru sănătatea dumneavoastră. Începem cu medicamentele şi terapiile uzuale în epoca modernă.

Drogurile au fost folosite ca medicamente de mii de ani. Când un şaman sau vraci fierbea o poţiune, acea poţiune avea nu doar autoritate medicală, ci şi putere spirituală. Deşi infuzia era adesea rău mirositoare şi dezgustătoare, ea conţinea magie şi pacientul a băut bucuros amara băutură în speranţa unei tămăduiri.

Lucrurile nu s-au schimbat chiar atât de mult.

Astăzi, medicii prescriu medicamente în exces şi noi le utilizăm în exces. Este o problemă serioasă. Totuşi, spre deosebire de naturişti, care resping în totalitate farmacopeea modernă, eu cred că trebuie să adoptăm un punct de vedere mai raţional şi mai

flexibil. Majoritatea preparatelor medicamentoase sunt menite să fie eficiente asupra unui segment larg de populație și ar trebui folosite pentru a trata cele mai severe și potențial periculoase stări.

Dar să privim medicația în perspectivă: toate medicamentele sunt otrăvuri. Medicamentele bune pe care omul le-a descoperit de-a lungul secolelor sunt otrăvuri selective. Multe altele sunt otrăvuri cu spectru mai larg, mai puțin selective. Un excelent exemplu din ultima categorie este arsenalul difuz de medicamente folosite de oncologi în chimioterapie. În procesul de distrugere a celulelor canceroase, multe din aceste medicamente atacă fără discriminare și celule sănătoase. Nu este intenția mea să îi ponegresc pe oncologi. Aceasta este doar situația de fapt.

Vestea bună este că uneori chimioterapia reușește. Vestea rea este că uneori chimioterapia reușește, dar pacientul decedează din cauza complicațiilor legate de tratament. Este o enigmă teribilă.

Știința modernă a confruntat comunitatea medicală cu o gamă enormă de terapii, care toate sunt prescrise de medici bine-intenționați, de pe toate meridianele. Dar am fost noi suficient de precauți în utilizarea antibioticelor și a vaccinurilor? De unde știți care medicamente sunt cele mai bune pentru dumneavoastră, pentru familia dumneavoastră, pentru copiii dumneavoastră?

Din nou, grupa sanguină are răspunsul.

Tratamente fără prescripție medicală

EXISTĂ o gamă largă de medicamente fără-prescripție-medicală (over-the-counter – OTC) pentru tulburările obișnuite – de la durerile de cap, la dureri articulare, de la congestie la indigestie. Ca să fim sinceri, acestea par a fi remedii ieftine, convenabile și eficiente.

Ca medic naturist, eu încerc să evit prescrierea medicamentelor OTC de câte ori pot. În majoritatea cazurilor, există alternative naturale care funcționează la fel de bine sau chiar mai bine. În plus, există pericole inerente în folosirea multor preparate OTC, printre care:

- Proprietățile aspirinei de a subția sângele pot cauza neajunsuri celor cu grupa sanguină O, care au și așa un sânge mai subțire. Mai mult, simptomele unei infecții sau ale altei afecțiuni, mai severe, pot fi mascate.
- Antihistaminicele pot crește tensiunea arterială – un pericol deosebit pentru cei cu grupa sanguină A și AB. Ele pot cauza insomnie și pot exacerba problemele legate de prostată.
- Utilizarea habituală a laxativelor poate efectiv să cauzeze constipație, întrerupând procesul natural de eliminare. Ele pot fi, de asemenea, nocive pentru persoanele cu boala lui Crohn – o problemă la grupa sanguină O.
- Remediile pentru tuse, dureri faringiene și toracice au adesea efecte secundare, printre care hipertensiunea arterială, somnolență și amețeli.

Înainte de a lua un medicament OTC pentru a trata durerea de cap, crampele sau orice altă boală, cercetați posibilele cauze ale problemei dumneavoastră. Adesea ea este legată de alimentație sau de stres. De exemplu, vă puteți întreba:

- Este durerea mea de cap cauzată de stres?
- Este disconfortul meu gastric determinat de consumul alimentelor nedigerabile pentru grupa mea sanguină?
- Sunt problemele mele sinusale un rezultat al mucusului provocat de consumul prea multor alimente generatoare de mucus? Sau de consumul alimentelor eliberatoare de histamină (cum ar fi grâul, în cazul grupei sanguine O)?
- Este gripa mea rezultatul unei slăbiciuni a sistemului imunitar?
- Este congestia sau bronșita mea determinată de supraproducția de mucus în căile respiratorii?
- Este durerea mea de dinți cauzată de o infecție care necesită tratament medical imediat?
- Faptul că mă bazez prea mult pe laxativele disponibile în comerț nu interferează oare cu excreția naturală, cauzând diaree?

Apelați la îngrijiri medicale dacă simptomele sunt cronice sau deosebit de severe. Durerea, slăbiciunea, tusea, febra, congestia și diareea pot fi toate semne ale unor probleme mai profunde. Pe acestea le puteți camufla cu medicamente, dar nu vă veți adresa cauzei originale.

Pentru dureri ocazionale și neregularități, următoarele remedii sunt înlocuitoare naturale excelente ale medicamentelor OTC. Ele sunt disponibile sub multe forme în magazinul alimentar dietetic din cartier sau la centrul de nutriție naturală – incluzând ceaiuri, comprese, tincturi lichide, esențe, pulberi și capsule.

Pentru a vă prepara singuri un ceai de plante, fierbeți apa și imersați plantele în apă, timp de aproximativ 5 minute.

Vă rog să rețineți simbolul din legenda de mai jos, care indică recomandări speciale pentru fiecare grupă sanguină.

LEGENDĂ

„1“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ O
„2“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ A
„3“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ B
„4“ - DE EVITAT PENTRU GRUPA SANGUINĂ AB
„5“ - NOTĂ SPECIALĂ PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE

DURERE DE CAP

mușețel
damian – „1“
iarbă moale
valeriană
scoarță de salcie albă

SINUZITĂ

schinduf – „3“ , „4“
timian

ARTRITĂ

alfalfa – „1“
boswella
calciu
baie de sare amară
comprese cu ceai de rozmarin

DURERI DE URECHI

picături otice cu usturoi, lumânărică și ulei de măsline

DURERI DENTARE

masaj gingival cu usturoi zdrobit
masaj gingival cu ulei de cuișoare

INDIGESTIE, ARSURI

alge brune
bromelaină (din ananas)
gențiană - „1“, „4“
goldenseal
mentă
ghimber

CRAMPE, BALONĂRI

ceai de mușețel
ceai de ferigă
ghimber
ceai de mentă
supliment alimentar probiotic cu factor bifidus

GREȚURI

cayenne - „2“
ghimber
ceai din rădăcină de lemn-dulce

GRIPĂ

arabino galactan
echinaceea
usturoi
goldenseal
ceai de măceșe

FEBRĂ

iarba-mâței - „2“
iarbă moale
verbină
scoarță de salcie albă

TUSE

podbal - „1“, „3“
voronic
tei - „3“

ANGINĂ

gargară cu ceai de schinduf - „3"
gargară cu ceai de rădăcină de goldenseal și salvie
rădăcină de drupă

CONGESTIE

ceai de lemn-dulce
lumânărică - „3"
urzici
verbină

CONSTIPAȚIE

suc de aloe vera - „1", „3", „4"
fibre - „5", „5"
Scoarță de larice (ARA-6) - „5"
Psyllium
Ulm aluneccos

DIAREE

Afine
boabe de soc
L. acidophilus (cultură de iaurt)
frunze de zmeură

DURERI MENSTRUALE

corn jamaican (*Cornus sp.;* n. trad.)

„5" În prezent autorizată, substanța din scoarța de larice sub formă de pulbere este disponibilă la cabinetul meu sub denumirea de ARA-6. Testele au dovedit că este un excelent întăritor natural al sistemului imunitar. Mai mult, o substanță aflată în scoarța de larice, numită butirat, este o sursă naturală sigură și eficientă de fibre pentru toate grupele sanguine. Pentru informații suplimentare și comenzi vezi Anexa F.

„5", „5". Fibrele naturale sunt prezente în multe fructe, legume și cereale. Asigurați-vă că ați verificat lista de alimente corespunzătoare grupei dumneavoastră sanguine înainte de a vă alege sursa de fibre.

Vaccinuri: Sensibilitățile grupelor sanguine

VACCINAREA este un subiect cu încărcătură emoțională atât în comunitățile medicale convenționale, cât și în cele alternative. Dintr-un punct de vedere mai ortodox, vaccinarea reprezintă prima linie de apărare în medicina preventivă. Un accent din ce în ce mai puternic se pune pe vaccinarea universală obligatorie efectuată de autorități la nivel federal, statal și local. Care sunt consecințele unei astfel de strategii ?

Vaccinurile au fost de o utilitate indiscutabilă pentru omenire, salvând mii de vieți și prevenind suferințe inutile. În rarele împrejurări când au existat probleme, vaccinurile au reacționat oarecum nefavorabil la indivizi hipersensibili. Cunoștințele noastre despre sistemul imunitar nu relevă încă dacă vaccinurile au repercusiuni mai profunde, diminuând poate unele din mecanismele noastre imunitare înnăscute împotriva cancerului. Totuși multe oficialități din domeniul sănătății publice și al cercetării științifice medicale se comportă de parcă ar fi oarecum nepatriotic să dezbați problema injectării fiecărui nou vaccin în torentul sanguin colectiv național.

În acest timp, publicul rămâne nedumerit. Părinții doresc să știe ce vaccinuri, dacă există vreunele, ar trebui administrate copiilor lor. Vârstnicii, hipertensivii, femeile însărcinate și alte categorii sunt îngrijorați de efectele vaccinărilor. Nu ar trebui să vă surprindă faptul că nu există un răspuns unic pentru toată lumea. Reacția dumneavoastră la vaccinuri are foarte mult de a face cu grupa sanguină.

Sensibilități vaccinale ale grupei sanguine O

În cazul tuturor vaccinurilor, părinții copiilor cu grupa sanguină O ar trebui să fie atenți la orice semn de inflamație, cum ar fi febra sau durerile articulare, deoarece sistemul imunitar al grupei sanguine O este predispus la astfel de reacții.

Evitați forma injectabilă a vaccinului anti-poliomielitic la copiii cu grupa sanguină O și alegeți preparatul cu administrare orală. Deoarece cei cu grupa sanguină O au sisteme imunitare hiperreactive, ei se simt cel mai bine cu o formă mai puțin puternică a vaccinului.

Copiii cu grupa sanguină O recent vaccinați ar trebui supravegheați cu grijă timp de câteva zile pentru a vă asigura că nu există complicații. Nu le administrați acetominofen, cel mai frecvent prescris medicament OTC în cazurile de probleme legate de vaccinare (substanță prezentă în Tylenol). Din experiența mea, copiii cu grupa sanguină O par a reacționa slab la acest medicament. Un remediu natural care va acționa la cei cu grupa sanguină O este disponibil în majoritatea magazinelor alimentare dietetice. Este o plantă numită iarba moale, derivată din floarea obișnuită de crizantemă (*Chrysanthemum parthenium*). Sub formă de tinctură lichidă, iarba moale se poate administra unui copil la fiecare câteva ore. Patru până la opt picături din această tinctură într-un pahar de suc sunt suficiente pentru a obține un efect pozitiv.

Dacă sunteți însărcinată și aveți grupa sanguină O, vaccinul antigripal poate fi în mod special periculos, mai ales dacă tatăl copilului are grupa sanguină A sau AB. Vaccinul antigripal ar putea amplifica prezența anticorpilor anti-A din organismul dumneavoastră, iar aceștia ar putea ataca și afecta fătul.

Sensibilități vaccinale la grupele sanguine A și AB

Copiii cu grupa sanguină A și AB răspund bine la vaccinuri. Un program complet de vaccinare – incluzând vaccinul împotriva tusei convulsive – ar trebui să nu producă multe efecte secundare.

Spre deosebire de copiii cu grupa sanguină O, cei cu grupa sanguină A sau AB ar trebui să primească forma injectabilă a vaccinului anti-poliomielitic, deoarece mucusul din tractul lor digestiv nu reacționează bine la forma orală a acestui vaccin.

Sensibilități vaccinale la grupa sanguină B

Copiii cu grupa sanguină B prezintă uneori reacții neurologice severe la vaccinări. Părinții trebuie să fie deosebit de atenți la orice semn ce ar putea indica o complicație, fie că este vorba de o modificare a mersului sau a mersului în patru labe al copilului dumneavoastră sau de o modificare de orice fel a personalității. Dacă intenționați să vaccinați un copil cu grupa sanguină B, este imperativ necesar să vă asigurați mai întâi că este deplin sănătos – fără răceli, gripă sau infecții otice. Ca și copiii cu grupa sanguină O, cei cu grupa sanguină B ar trebui să primească forma cu administrare orală a vaccinului anti-poliomielitic.

De ce au cei cu grupa sanguină B tendința de a reacționa atât de nefavorabil la vaccinuri? Cei cu grupa sanguină B produc un număr enorm de antigene B la nivelul sistemului nervos. Eu cred că se produce o reacție încrucișată în sistemul imunitar al celor cu grupa sanguină B atunci când este introdus un vaccin, reacție care determină organismul să își atace propriile țesuturi. S-ar putea ca însuși vaccinul să fie cel care cauzează această reacție încrucișată. Sau poate că este vorba de una din substanțele chimice folosite pentru a amplifica eficiența vaccinului. S-ar putea chiar să fie vorba de mediul de cultură folosit la creșterea vaccinului. Pur și simplu încă nu știm.

Femeile însărcinate care au grupa sanguină B ar trebui, de asemenea, să evite vaccinul antigripal, mai ales dacă tatăl copilului are grupa sanguină A sau AB. Vaccinul anti-gripal ar putea crește producția de anticorpi anti-A, care ar putea interfera cu dezvoltarea sănătoasă a fătului.

Argumentele pro și contra terapiei cu antibiotice

DACĂ MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ sau pediatrul copilului dumneavoastră vă prescrie frecvent antibiotice pentru simple răceli și afecțiuni gripale, am un sfat: găsiți un alt medic!

Folosirea în mod constant neadecvată a antibioticelor constituie un factor important în scăderea capacității de a eradica bolile. Utilizarea în exces a unor astfel de medicamente miraculoase promovează dezvoltarea unor agenți patogeni din ce în ce mai rezistenți, care necesită antibiotice și mai puternice pentru tratament. Cu mult mai puternică decât oricare dintre antibioticele prescrise în mod curent este recomandarea unei alimentații sănătoase, a odihnei adecvate și a reducerii stresului.

În mod caracteristic, există o perioadă de latență între momentul în care se dezvoltă o infecție și momentul în care se produce răspunsul din partea sistemului imunitar al organismului. Este ca atunci când formați numărul de la urgențe; știți că ei nu vor fi la ușa dumneavoastră în secunda în care răspund la telefon. Antibioticele pot ajunge mai rapid la locul unei infecții, dar ele întrerup legătura telefonică cu serviciul de urgență al organismului – sistemul imunitar. Antibioticele, în esență, decuplează răspunsul imunitar, responsabilitatea organismului de a lupta cu o infecție fiind preluată de medicație.

Ne grăbim să tratăm febra cu antibiotice, dar cu toate acestea febra este un semnal de care trebuie să ținem cont. Ea indică faptul că rata metabolică a organismului a ajuns la epuizare, distrugând invadatorii prin realizarea unui mediu cât mai inospitalier posibil pentru microorganismele infecțioase.

În practica mea am descoperit că majoritatea persoanelor pot elimina o infecție fără utilizarea unui antibiotic. Știați că antibioticele reduc doar nivelul infecției? Este necesar ca sistemul dumneavoastră imunitar să își continue bătălia. Atunci când permiteți organismului să pornească la luptă în condițiile sale proprii, fără intervenția antibioticelor, acesta dezvoltă nu numai o memorie a anticorpilor specifici împotriva respectivei infecții și a oricărei infecții similare, dar și abilitatea de a lupta mai eficient în următoarea ocazie în care este solicitat sau atacat.

Unii oameni sunt alergici la diferite antibiotice, dar, de regulă, ei dezvoltă un număr redus de afecțiuni medicale severe. Foarte des, totuși, uzul continuu și masiv de antibiotice distruge nu numai agentul infecțios, ci și toate bacteriile benefice din tractul digestiv. Multe persoane prezintă diaree și destul de des femeile prezintă infecții micotice recurente și persistente. Suplimentele alimentare conținând o bacterie digestivă benefică, *L. acidophilus*, pot fi luate fie sub formă de tablete, fie sub formă de iaurt, pentru a restabili echilibrul adecvat al bacteriilor în tractul digestiv.

Există, desigur, situații în care un antibiotic adecvat este necesar și trebuie folosit. Dacă vi se administrează un antibiotic, luați un supliment alimentar de bromelaină, pentru a vă asigura că antibioticul difuzează rapid și pătrunde mai eficient în țesuturi. Ananasul conține această enzimă, deci puteți bea suc de ananas sau puteți lua tablete de bromelaină, atunci când vi se administrează o cură de antibiotice.

Părinții copiilor bolnavi care primesc antibiotice ar trebui să își pună ceasul să sune la ora 3 sau 4 a.m., pentru a administra o doză suplimentară în cursul somnului. Aceasta asigură o concentrare mai rapidă a medicamentului pentru a lupta cu infecția.

Repet: dacă aveți nevoie de antibiotice, luați-le. Dacă o infecție se extinde, cu siguranță trebuie să vă gândiți la utilizarea unui antibiotic. Eu cred că sistemul imunitar al organismului ar trebui lăsat să îndeplinească acțiunea pentru care a fost creat – să reziste-

Sensibilități ale grupei sanguine O la antibiotice

Persoanele cu grupa sanguină O ar trebui să evite antibioticele din clasa penicilinei. Sistemul imunitar al grupei sanguine O este alergic la această clasă de medicamente.

Evitați, de asemenea, clasa sulfamidelor, cum ar fi Bactrimul. Ele pot cauza erupții cutanate la cei cu grupa sanguină O.

Încercați să evitați antibioticele din clasa macrolidelor. Eritromicina și macrolidele mai noi, Biaxin și Zithromax, pot agrava tendințele hemoragipare la cei cu grupa sanguină O. Fiți în mod special atenți la această problemă dacă luați în mod curent medicamente care subțiază sângele (anticoagulante, n. trad.), cum ar fi Coumadin sau Warferin.

Sensibilități ale grupei sanguine A la antibiotice

Clasa antibioticelor de tip Carbacephem, cum ar fi Lorabid, par a fi eficiente la grupa sanguină A. Există foarte puține efecte secundare. Majoritatea celor cu grupa sanguină A răspund bine la antibioticele din clasa penicilinelor și a sulfamidelor. Acestea sunt preferabile tetraciclinei sau antibioticelor mai noi din clasa macrolidelor.

Dacă un antibiotic din clasa macrolidelor este prescris unei persoane cu grupa sanguină A, Eritromicina este preferabilă Zithromaxului sau Clarythromycinei. Fiecare dintre aceste ultime două antibiotice pot cauza probleme digestive și pot interfera cu metabolismul fierului în organismul cu grupa sanguină A.

Sensibilități ale grupelor sanguine AB și B la antibiotice

Evitați, dacă puteți, antibioticele din clasa chinolonelor cum ar fi Floxin și Cipro (Ciprofloxacin, n. trad.). Dacă trebuie să le folosiți, luați-le în doze mai mici decât cele prescrise (așa cum fac europenii). Când sunteți sub o cură de antibiotice, fiți atenți la orice semn al unei tulburări a sistemului nervos cum ar fi vederea încețoșată, confuzia, amețeala sau insomnia. Cei cu grupa sanguină AB sau B ar trebui să întrerupă imediat administrarea unei astfel de medicații și să își contacteze medicul.

Terapia cu antibiotice în cabinetul stomatologic

Este o practică standard pentru stomatologi să folosească antibiotice ca măsură preventivă împotriva infecțiilor. Pacienților cu prolaps de valvă mitrală, o afecțiune cardiacă, li se administrează întotdeauna o cură de antibiotice pentru a evita orice posibilitate de infecție bacteriană cu afectare valvulară consecutivă.

Totuşi, un studiu recent apărut în revista medicală britanică *Lancet* nu a găsit nici un beneficiu al curei de antibiotice premergătoare unor proceduri stomatologice invazive, la majoritatea pacienţilor. Dacă sunteţi un non-secretor (vezi Anexa E), sunteţi expus unui risc cu mult mai mare la infecţii consecutive intervenţiilor chirurgicale stomatologice, faţă de un secretor. Există mult mai multe situaţii în care streptococii determină endocardite (inflamaţii ale învelişului intern al muşchiului cardiac) şi reumatism la non-secretori, deoarece ei produc niveluri mai scăzute de anticorpi protectori la nivelul mucoaselor bucale şi laringo-faringiene. Secretorii, pe de altă parte, prezintă niveluri mai crescute ale acestor anticorpi din clasa IgA, care capturează bacteriile şi le distrug înainte ca ele să poată pătrunde în torentul sanguin.

Non-secretorii ar trebui întotdeauna să primească terapie antibiotică preventivă, înaintea oricărei proceduri stomatologice invazive – de la detartraj la chirurgia orală.

Dacă aveţi grupa sanguină O aţi putea dori să optaţi împotriva terapiei antibiotice, cu excepţia situaţiilor de infecţie severă sau probabilitatea unor hemoragii masive. În loc de aceasta, încercaţi să utilizaţi medicaţia pe bază de plante cu acţiune anti-streptococică, cum ar fi goldenseal (*Hydrastis canadensis*).

Cei cu grupa sanguină A, B şi AB ar putea lua în discuţie cu stomatologul sau medicul terapii alternative, dacă răspund slab la antibiotice.

Mulţi stomatologi vor refuza să trateze un pacient care respinge folosirea profilactică a antibioticelor. Dacă sunteţi un individ sănătos, fără infecţii în antecedente, vă puteţi adresa în altă parte pentru problemele stomatologice.

Chirurgia: O recuperare mai bună

Orice procedură invazivă constituie un şoc pentru organism. Nu priviţi niciodată cu uşurinţă acest aspect, chiar dacă este vorba de o intervenţie chirurgicală minoră. Reglaţi-vă mai întâi sistemul imunitar, indiferent de grupa sanguină.

Vitaminele A şi C au un efect profund asupra vindecării plăgii şi minimizează formarea ţesutului cicatriceal. Fiecare grupă sanguină poate beneficia de pe urma suplimentării cu aceste vitamine înainte de intervenţia chirurgicală. Începeţi să luaţi vitamina A şi C cu cel

puţin 4 sau 5 zile înainte de operaţie, şi continuaţi cel puţin o săptămână după aceasta. Toţi pacienţii mei care au urmat această recomandare relatează că atât ei, cât şi chirurgii lor, au fost uimiţi de rapiditatea vindecării.

PROTOCOL DE SUPLIMENTARE PENTRU INTERVENŢII CHIRURGICALE

Grupa sanguină	*Aport zilnic de vitamina C*	*Aport zilnic de vitamina A*
GRUPA SANGUINĂ O	2.000 mg	30.000 UI
GRUPA SANGUINĂ A	500 mg	10.000 UI
GRUPA SANGUINĂ AB	1.000 mg	20.000 UI
GRUPA SANGUINĂ B		

Precauţii chirurgicale pentru grupa sanguină O

Cei cu grupa sanguină O prezintă adesea pierderi de sânge mai mari decât cei cu alte grupe sanguine în timpul şi după intervenţiile chirurgicale, deoarece ei prezintă niveluri mai scăzute de factori serici ai coagulării. Asiguraţi-vă că aveţi un nivel ridicat de vitamina K în organism înainte de intervenţia chirurgicală; este esenţială pentru formarea cheagului. Napul, spanacul şi verdeţurile Collard conţin cantităţi mari din această vitamină, deşi aţi putea dori să vă suplimentaţi dieta cu clorofilă lichidă. Suplimentele alimentare de clorofilă sunt disponibile la orice magazin alimentar dietetic.

Cei cu grupa sanguină O care au antecedente de flebită sau care urmează un tratament cu anticoagulante ar trebui să se consulte cu medicii lor în privinţa oricăror recomandări de suplimentare. Este demn de notat că sângele mai subţire al celor cu grupa sanguină O nu protejează neapărat împotriva cheagurilor de sânge. Flebita începe adesea ca o stare inflamatorie a venelor care afectează circulaţia sângelui.

Cei cu grupa sanguină O pot, de asemenea, să îşi susţină sistemul imunitar şi metabolismul printr-o activitate fizică intensă. Dacă este posibil să îndepliniţi această condiţie înainte de operaţie,

exercițiul fizic va permite organismului dumneavoastră să facă față stresului chirurgical cu mult mai mare eficiență și să se vindece mai rapid.

Precauții chirurgicale pentru grupa sanguină B

Cei cu grupa sanguină B sunt norocoși prin faptul că sunt mai puțin predispuși la complicații post-operatorii. Protocolul administrării de vitamine trebuie respectat, după cum s-a arătat mai sus.

Cei cu grupa sanguină B care prezintă o stare de slăbiciune ar putea, de asemenea, dori să utilizeze ceaiuri de plante întăritoare ale sistemului imunitar înainte de operație. Rădăcina de brusture (*Arctium lappa*) și rujii purpurii (*Echinacea purpurea*) sunt excelente întăritoare ale sistemului imunitar. Câteva cești de ceai în fiecare zi timp de câteva săptămâni pot fi un stimulent pozitiv pentru sistemul imunitar.

Precauții chirurgicale pentru grupele sanguine A și AB

Grupa sanguină A și grupa sanguină AB sunt ambele mai predispuse la infecții bacteriene postoperatorii. Aceste infecții pot deveni un obstacol major în calea vindecării și pot exacerba o situație deja dificilă. Eu sugerez insistent ca cei cu grupa sanguină A și AB să urmeze, conform grupei sanguine, întărirea sistemului imunitar prin utilizarea de suplimente cu vitamine, timp de una sau două săptămâni înainte de intervenția chirurgicală. Suplimentarea cu vitamina B-12, acid folic și fier ar trebui aplicate zilnic împreună cu dozele deja sugerate de vitamina A și C. Concentrația de vitamine pe care trebuie să o atingeți este greu de extras din dietele grupelor sanguine A și AB, astfel că suplimentarea este cel mai bun lucru.

Floradix este o sursă de fier lichid și de plante, ușor suportat de tractul digestiv și foarte asimilabilă. Eu recomand cu căldură utilizarea sa pentru suplimentarea cu fier, deoarece fierul este, de obicei, un iritant pentru tractul digestiv al celor cu grupa sanguină A sau AB. Floradix se găsește în majoritatea magazinelor alimentare dietetice.

Folosiți-vă de cele două ceaiuri de plante cu efect excelent în întărirea sistemului imunitar, care sunt rădăcina de brusture și echinaceea. Consumați câteva cești din aceste ceaiuri în fiecare zi, cu cel puțin două săptămâni înainte de operație.

În măsură mai mare decât persoanele cu alte grupe sanguine, cei cu grupa sanguină A și AB prezintă adesea fenomene accentuate de stres fizic, mental și emoțional din cauza traumatismului chirurgical.

Tehnicile de relaxare, cum ar fi meditația și vizualizarea, pot fi de un imens folos hiper-tensionatului pacient cu grupa sanguină A sau AB. Practicând aceste tehnici, vă puteți influența profund procesul de vindecare. Unii anesteziști vor lucra cu pacienții în privința vizualizării în timp ce aceștia sunt sub anestezie. Este o metodă perfectă pentru cei cu grupa sanguină A.

Perioada postoperatorie

Calendula succus (gălbenele) se utilizează pentru a ajuta vindecarea plăgii și a o menține curată. O soluție din această plantă homeopatică – o formă a florilor de gălbenele – este un leac minunat pentru toate tăieturile și zgârieturile în general. Sucul are proprietăți antibiotice moderate și poate fi menținut la locul aplicării. Asigurați-vă că ați achiziționat sucul, sau *succus*, și nu tinctura de *calendula*, care are un conținut ridicat de alcool. Tinctura va produce usturime mare dacă încercați să curățați cu ea o rană.

Pe măsură ce incizia vi se vindecă și vă sunt îndepărtate firele sau agrafele, un preparat topic de vitamina E va reduce formarea țesutului cicatriceal și îngroșarea tegumentului. Multe persoane deschid pur și simplu o capsulă de vitamina E și o presară pe plagă, dar suplimentele cu adminsitrare orală nu sunt preparate pentru terapie cutanată. Folosiți un unguent topic sau o loțiune preparată special în acest scop.

Ascultați-vă grupa sanguină

Există multe vitamine și suplimente alimentare, pe bază de plante, care ajută organismul atât în procesul de apărare cât și în cel de vindecare. Suplimentarea recomandată pentru intervenții chirurgicale este doar cea mai minoră din ceea ce ar trebui să faceți pentru a vă proteja și fortifica.

Fiecare dintre dietele grupelor sanguine conține informații pertinente, care vă permit să faceți alegeri înțelepte cu privire la ce vă puteți și ce nu vă puteți permite să mâncați și să beți. Toate aceste opțiuni pot avea un efect profund asupra sănătății și asupra calității vieții dumneavoastră.

Optând în cunoştinţă de cauză cu privire la ceea ce este optim pentru organismul dumneavoastră, veţi fi capabili să influenţaţi atât evoluţia tratamentului, cât şi vindecarea postoperatorie. Aceasta asigură nu numai un control mai mare asupra condiţiei prezente, ci vă face capabili să vă asiguraţi şi sănătatea viitoare.

Părinţii ai căror copii au vârsta de vaccinare, persoanele care prezintă infecţii virale, cei care urmează să fie supuşi intervenţiilor chirurgicale – cu toţii pot obţine beneficii din cunoaşterea conexiunii cu grupa sanguină. Ea este logică. De asemenea, ea rezolvă misterul legat de faptul că unii oameni evoluează foarte bine cu tratamente convenţionale, în timp ce alţii prezintă complicaţii şi dureri. Plasaţi-vă în postura celui care evoluează foarte bine.

NOUĂ

Grupa sanguină

Putere asupra bolii

ORICINE SE ÎMBOLNĂVEŞTE VREA SĂ ŞTIE „DE CE EU?". Chiar şi cu enormul nostru arsenal tehnologic, adesea nu avem nici un răspuns sigur la această întrebare.

A devenit, totuşi, clar că există indivizi care sunt mai predispuşi la anumite boli datorită grupei lor sanguine. Poate că aceasta este veriga care lipsea – modul în care putem înţelege cauzele celulare ale bolii şi în care putem concepe modalităţi de combatere şi eliminare mai eficientă ale acesteia.

De ce unii oameni sunt susceptibili... şi alţii nu

VĂ AMINTIŢI situaţii în care eraţi tineri şi aveaţi un prieten apropiat, care dorea să faceţi ceva cu care nu eraţi de acord? Să trageţi un fum dintr-o ţigară interzisă? Să beţi un pahar de whisky din dulapul cu băuturi al tatălui? Aţi tras acel fum de ţigară? Aţi băut acel pahar de whisky?

Dacă aţi făcut-o, v-aţi manifestat slăbiciunea – lipsa de rezistenţă – la sugestia unui prieten.

Susceptibilitatea sau lipsa de rezistenţă, reprezintă subiectul principal în cazul majorităţii bolilor. Mulţi microbi au capacitatea de a simula antigene, care sunt considerate ca inofensive de către forţele de securitate ale unei anumite grupe sanguine. Aceşti mimi inteligenţi ocolesc gărzile de siguranţă şi reuşesc să intre. Odată ajunşi în organism, ei îl copleşesc rapid şi preiau controlul.

Nu v-aţi întrebat niciodată de ce o persoană rămâne perfect sănătoasă, atunci când toţi ceilalţi cad pradă ultimei răceli sau gripe? Motivul este că grupa sanguină a persoanei sănătoase nu este susceptibilă la acei invadatori.

Conexiunea cu grupa sanguină

EXISTĂ MULŢI FACTORI ce cauzează diverse boli care sunt în mod clar influenţaţi de grupa sanguină. De exemplu, cei cu grupa sanguină A care prezintă antecedente familiale de boli cardiovasculare ar trebui să îşi examineze dietele cu mare grijă. Carnea roşie şi grăsimile saturate de toate tipurile sunt opţiuni neadecvate pentru un tract digestiv nepotrivit pentru prelucrarea lor, ceea ce duce la niveluri mai crescute atât ale trigliceridelor, cât şi ale colesterolului la cei cu grupa sanguină A. Sistemul imunitar tolerant al grupei sanguine A este, de asemenea, mai predispus la cancer, de vreme ce are dificultăţi în a recunoaşte duşmanii.

Cei cu grupa sanguină O, după cum am spus, sunt foarte sensibili la lectina aglutinantă, care se găseşte în grâul integral. Această lectină interacţionează cu învelişul tractului intestinal al celor cu grupa sanguină O şi produce inflamaţie suplimentară. Dacă aveţi grupa sanguină O şi suferiţi de boala lui Chron, colită sau sindrom de intestin iritabil, grâul acţionează ca o otravă în organismul dumneavoastră. Deşi sistemul imunitar al grupei sanguine O este în general robust, el este totodată şi limitat. Primii oameni cu grupa sanguină O aveau de învins mai puţini microbi şi grupa sanguină nu se adaptează uşor la virusurile complexe care predomină astăzi.

Profilurile patologice ale celor cu grupa sanguină B sunt diferite de cele ale grupelor sanguine O şi A în virtutea antigenelor B idiosincratice. Ei tind să fie susceptibili la afecţiuni virale lent-progresive, uneori bizare, care nu se manifestă ani de zile – cum ar fi scleroza multiplă şi tulburări neurologice rare – declanşate uneori de lectinele din alimente cum ar fi carnea de pui şi porumbul.

Cei cu grupa sanguină AB au profilul patologic cel mai complex, deoarece ei posedă atât antigene de tip A, cât şi B. Majoritatea susceptibilităţilor lor la boli sunt asemănătoare cu cele ale grupei sanguine A, deci, dacă ar trebui să le categorisiţi, aţi putea spune că ei sunt mai mult A decât B.

Conexiunea grupei sanguine între starea de sănătate şi cea de boală este un instrument puternic în procesul nostru de căutare a celei mai bune modalităţi de a trata organismul, aşa cum este el menit să fie tratat.

Totuşi, trebuie să adaug un avertisment, ca să nu credeţi că propun o formulă magică. Există mulţi factori care contribuie la boală în viaţa fiecărui individ. Ar fi super-simplist şi cu siguranţă o prostie să sugerez că grupa sanguină este unicul factor determinant. Dacă un individ cu grupa sanguină O, unul cu grupa sanguină A, unul cu grupa sanguină B şi unul cu grupa sanguină AB ar bea fiecare o ceaşcă de arsenic, fiecare dintre ei ar muri. Mai mult, dacă patru persoane cu grupe sanguine diferite ar fi fumători înveteraţi, ei ar fi cu toţii predispuşi la cancer pulmonar.

Informaţiile legate de grupa sanguină nu sunt un panaceu, ci o ajustare pertinentă, care vă va face capabili să funcţionaţi optim.

Să ne întoarcem la cele mai obişnuite şi supărătoare afecţiuni şi stări pentru care putem identifica o relaţie cu grupa sanguină. Unele legături între grupa sanguină şi boli sunt mai clar definite decât altele. Încă învăţăm, cu toţii. Dar în fiecare zi grupa sanguină se dovedeşte a fi un factor dominant – legătura care anterior lipsea în drumul nostru către descoperirea stării de sănătate.

CATEGORII*

- AFECŢIUNI LEGATE DE PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE
- ALERGII
- ASTM ŞI RINITĂ ALERGICĂ
- TULBURĂRI AUTOIMUNE

**Notă:* *Cancerul este un subiect atât de complex încât i-am dedicat un întreg capitol, care urmează după acesta.*

- TULBURĂRI SANGUINE
- AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE
- BOLI ALE COPILĂRIEI
- DIABET
- AFECȚIUNI DIGESTIVE
- INFECȚII
- AFECȚIUNI HEPATICE
- AFECȚIUNI DERMATOLOGICE
- FUNCȚIA REPRODUCTIVĂ FEMININĂ

Afecțiuni legate de procesul de îmbătrânire

TOȚI OAMENII ÎMBĂTRÂNESC, indiferent de grupa lor sanguină. Dar de ce îmbătrânim – și putem oare să încetinim acest proces? Aceste întrebări ne-au fascinat de când ne știm. Promisiunea unei „fântâni a tinereții" a apărut în fiecare secol. Astăzi, cu tehnologia noastră medicală sofisticată și cu îmbogățitele noastre cunoștințe despre factorii care contribuie la îmbătrânire, suntem mai aproape de un răspuns.

Dar există o altă întrebare: De ce diferă atât de mult modalitățile individuale de îmbătrânire? De ce alergătorul de 50 de ani, suplu și aparent în formă, decedează brusc în urma unui atac de cord, în vreme ce femeia de 89 de ani, care nu a făcut exerciții fizice în viața ei, rămâne sănătoasă și robustă? De ce unii oameni dezvoltă boala Altzheimer sau demența, în timp ce alții nu? La ce vârstă devine inevitabilă deteriorarea psihică?

Înțelegem unele părți ale enigmei. Genetica joacă un rol; variații unice la nivel cromozomial contribuie la susceptibilități care determină deteriorarea mai rapidă la o persoană față de alta. Dar aceste studii sunt incomplete.

Am descoperit, totuși, o legătură esențială între grupa sanguină și îmbătrânire, și anume o corelație între acțiunea aglutinantă a lectinelor și cele două asocieri fiziologice majore cu îmbătrânirea – insuficiența renală și deteriorarea cerebrală.

Pe măsură ce îmbătrânim suntem supuși unei scăderi gradate a funcției renale, astfel că în momentul în care omul obișnuit atinge

vârsta de 72 de ani, rinichii săi funcționează la doar 25% din capacitate.

Funcția renală este o reflectare a volumului de sânge care este epurat și recirculat în torentul sanguin. Acest sistem de filtrare este foarte delicat – destul de mare pentru ca diferitele elemente sanguine să pătrundă, dar destul de mic pentru a împiedica trecerea celulelor integrale.

Gândiți-vă la modul în care acțiunea aglutinantă a lectinelor colmatează filtrul. Deoarece rinichii joacă un rol central în filtrarea sângelui, acțiunile multor lectine pot, cu timpul, să tulbure acest proces delicat. Acele lectine ce reușesc să pătrundă în torentul sanguin sfârșesc prin a aglutina și a se depozita în rinichi. Procesul este similar cu a avea o scurgere înfundată. Cu timpul, sistemul de filtrare încetează să mai funcționeze. Pe măsură ce aglutinarea se accentuează, din ce în ce mai puțin sânge poate fi epurat. Este un proces lent, dar în cele din urmă letal. Insuficiența renală este una din principalele cauze de deteriorare fizică la vârstnici.

Cea de a doua asociere fiziologică importantă cu îmbătrânirea se produce la nivel cerebral. Aici lectinele joacă un rol la fel de distructiv. Oamenii de știință au observat că diferența între un creier îmbătrânit și unul tânăr este aceea că într-un creier îmbătrânit multe elemente neuronale sunt degradate. Această degradare, care duce la demență și deteriorare globală (și ar putea fi chiar un factor implicat în boala Altzheimer) se produce foarte gradat în cursul a zeci de ani din viața adultă.

Cum ajung lectinele în creier? Amintiți-vă că lectinele se prezintă sub o mare varietate de forme și dimensiuni; unele sunt suficient de mici pentru a trece bariera hemato-encefalică. Odată ce ele au ajuns în creier ele încep să aglutineze celulele sanguine, interferând treptat activitatea neuronală. Procesul are loc de-a lungul multor decade, dar în cele din urmă neuronii se degradează suficient pentru a afecta funcția cerebrală.

Îmi este clar că prin reducerea sau eliminarea celor mai nocive lectine din dietă, vă puteți menține rinichii mai sănătoși și funcția cerebrală intactă pentru o perioadă mai lungă de timp. Acesta este motivul pentru care unii oameni foarte bătrâni rămân agili din punct de vedere mental și activi fizic.

O a treia modalitate prin care lectinele contribuie la îmbătrânire este reprezentată de efectele lor asupra funcțiilor hormonale. Este

bine dovedit faptul că pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, ei întâmpină dificultăți din ce în ce mai mari în absorbția și metabolizarea substanțelor nutritive. Acesta este unul dintre motivele pentru care vârstincii devin adesea malnutriți, chiar atunci când au o alimentație normală. Liniile directoare privitoare la dietă necesită în mod normal un plus de suplimentare la cei în vârstă. Dar dacă lectinele aglutinante nu copleșesc organismul și nu interferează activitatea hormonală, este probabil ca persoanele în vârstă să poată absorbi substanțele nutritive la fel de eficient ca atunci când erau mai tineri.

Nu sugerez că soluția grupei sanguine este "fântâna tinereții"! Nu este o formulă pentru anularea efectelor îmbătrânirii care s-au instalat deja. Dar puteți reduce afectarea celulară prin reducerea ingestiei de lectine la orice vârstă. În primul rând, planul grupei dumneavoastră sanguine este alcătuit pentru a cruța vârsta – făcându-vă capabili să încetiniți procesul de îmbătrânire pe parcursul întregii vieți.

Alergiile

Alergii alimentare

După părerea mea, nici un domeniu al medicinii alternative nu este atât de plin de șarlatanii ca noțiunea de alergie alimentară. Teste complexe și costisitoare sunt efectuate în cazul fiecărui pacient, concretizându-se într-o listă de alimente la care acea persoană este „alergică".

Proprii mei pacienți denumesc de obicei orice reacție la ceva pe care l-au consumat drept „alergie alimentară", deși în majoritatea cazurilor ceea ce ei descriu nu este o alergie, ci mai degrabă o intoleranță alimentară. Dacă aveți probleme cu lactoza din lapte, de exemplu, aceasta nu înseamnă că sunteți alergic la ea; vă lipsește o enzimă pentru a o descompune. Aveți intoleranță la lactoză, nu alergie la lactoză. Această intoleranță nu înseamnă neaparat că vă veți îmbolnăvi dacă beți lapte. Cei cu grupa sanguină B care prezintă intoleranță la lactoză, de exemplu, pot adesea să introducă treptat produse lactate în dietele lor. Există, de asemenea, produse lactate care conțin enzima care descompune lactoza, ceea ce le face mai acceptabile pentru cei intoleranți.

O alergie alimentară este un tip cu totul diferit de reacție, care se produce, nu în tractul digestiv, ci în sistemul imunitar. Sistemul imunitar creează efectiv un anticorp împotriva unui aliment. Reacția

este rapidă și violentă – erupții, edeme, crampe sau alte simptome specifice, care indică faptul că organismul luptă să scape de alimentul otrăvitor.

În natură nu este totul perfect. Uneori întâlnesc persoane care sunt alergice la un anumit aliment ce se găsește în dieta grupei lor sanguine. Soluția este să îndepărtați, pur și simplu, elementul nociv. Trebuie să vă temeți mai mult de lectinele camuflate care pătrund în organism, decât de alergiile alimentare. S-ar putea să nu vă simțiți rău atunci când consumați alimentul, dar, cu toate astea, el să vă afecteze organismul. Cei cu grupa sanguină A ar trebui să fie conștienți că, dacă produc mucus în exces, acest lucru s-ar putea confunda cu o alergie alimentară, când, în realitate, ei ar trebui doar să evite alimentele care produc mucus.

Astmul și rinita alergică

CEI CU GRUPA SANGUINĂ O câștigă de departe loteria alergiilor. Ei sunt mai predispuși la astm bronșic și chiar la rinită alergică, urgia acestor numeroase probleme părând a fi specifică sângelui cu grupa O. O gamă largă de polenuri conțin lectine care stimulează eliberarea puternicelor histamine, și dintr-o dată apar toate simptomele de alergie: prurit, strănut, rinoree, respirație șuierătoare, tuse, ochi roșii, înlăcrămați.

Multe lectine alimentare, mai ales cele din grâu, interacționează cu anticorpii IgE (imunoglobulina E) din sânge. Acești anticorpi stimulează leucocitele numite bazofile să elibereze nu doar histamină, ci și alți alergeni chimici puternici numiți kinine. Aceștia pot determina reacții alergice severe, producând edemațierea țesuturilor faringo-laringiene și contractând plămânii.

Cei suferinzi de astm și rinită alergică se simt cu adevărat cel mai bine atunci când respectă dieta recomandată pentru grupa lor sanguină. De exemplu, cei cu grupa sanguină O care elimină grâul își înlătură multe dintre simptomele, cum ar fi strănutul, problemele respiratorii, sforăitul sau tulburările digestive persistente.

Cei cu grupa sanguină A au o problemă diferită. În loc de reacții la mediul extern, ei adesea dezvoltă astmul corelat cu stresul, ca urmare a intenselor lor profiluri de stres (vezi Planul grupei sanguine A). Atunci când cei cu grupa sanguină A suferă de producție excesivă de mucus determinată de opțiunile neadecvate de dietă, se agravează

astmul corelat cu stresul. Cei cu grupa sanguină A, după cum vă amintiți, produc în mod natural cantități mari de mucus, iar atunci când consumă alimente care produc mucus (cum ar fi produsele lactate), ei vor suferi din cauza mucusului în exces, dar și problemele respiratorii se vor exacerba. În acest caz, atunci când cei cu grupa sanguină A au grijă să evite alimentele ce produc mucus și atunci când cauzele stresului sunt abordate în mod pozitiv, simptomele astmului se ameliorează întotdeauna sau sunt eliminate.

Prin structură, cei cu grupa sanguină B nu sunt predispuși la alergii. Ei au un prag alergic ridicat, cu excepția cazurilor în care consumă alimente neadecvate. De exemplu, lectinele din porumb și din carnea de pui, care sunt otrăvitoare pentru cei cu grupa sanguină B, vor declanșa alergii chiar la cele mai rezistente persoane cu această grupă sanguină.

Cei cu grupa sanguină AB par să aibă cele mai puține probleme cu alergiile, probabil deoarece sistemul lor imunitar este cel mai bine adaptat la mediul extern. Combinația de antigene A-like și B-like le dă celor cu grupa sanguină AB o doză dublă de antigene cu care să combată intruziunile din mediul extern.

Tulburări autoimune

TULBURĂRILE AUTOIMUNE sunt prăbușiri ale sistemului imunitar. Sistemele de apărare dezvoltă ceea ce se aseamănă cu o amnezie gravă; nu se mai recunosc pe ele însele. Rezultatul este că ele înnebunesc, producând autoanticorpi, care atacă propriile lor structuri. Acești autoanticorpi războinici cred că își protejează ograda, dar în realitate ei își distrug propriile organe și declanșează răspunsuri inflamatorii. Exemple de boli autoimune sunt: artrita reumatoidă, nefrita lupică, sindromul de oboseală cronică/Epstein-Barr, scleroza multiplă și scleroza amiotrofică laterală (boala lui Lou Gehrig).

Artrita

Cei cu grupa sanguină O sunt cel mai frecvent afectați de artrita prin tulburări autoimune. Sistemele imunitare ale celor cu grupa sanguină O sunt intolerante față de mediul extern și există multe alimente – printre care cerealele și cartofii – ale căror lectine produc reacții inflamatorii la nivel articular.

Tatăl meu a observat cu mulți ani în urmă că cei cu grupa sanguină O aveau tendința să dezvolte o formă rugoasă de artrită, o deteriorare cronică a cartilajului osos. Aceasta este forma de afecțiune articulară numită osteoartrită, întâlnită în mod tipic la bătrâni. Cei cu grupa sanguină A tind să dezvolte o artrită edematoasă, care este forma mai acută reumatoidă a bolii – o deteriorare dureroasă și debilitantă a mai multor articulații.

În practica mea, majoritatea pacienților care suferă de artrită reumatoidă au grupa sanguină A. Anomalia celor cu grupa sanguină A, cu sistemele lor imunitare tolerante, în dezvoltarea acestei forme de artrită poate fi corelată cu lectinele specifice pentru grupa sanguină A. Animalele de laborator injectate cu lectine specifice grupei sanguine A au dezvoltat inflamații și distrugeri articulare, care nu au putut fi diferențiate de artrita reumatoidă.

La fel de probabil este faptul că există o legătură cu stresul. Unele studii arată că persoanele cu artrită reumatoidă au tendința să fie mai tensionați și mai puțin robuști din punct de vedere emoțional. Atunci când ei au mecanisme slabe de adaptare la stresul existențial, boala progresează mai rapid. Această idee are o oarecare logică în lumina celor pe care le cunoaștem despre factorii de stres și despre cei cu grupa sanguină A care sunt inerent tensionați. Cei cu grupa sanguină A care prezintă artrită reumatoidă ar trebui cu siguranță să adopte tehnicile de relaxare zilnică, precum și exerciții de calmare.

Sindromul de oboseală cronică

În ultimii ani, am tratat multe persoane care sufereau de derutanta boală numită sindrom de oboseală cronică (chronic fatigue syndrome – CFS). Simptomul principal este o mare oboseală. Alte simptome ulterioare includ dureri musculare și articulare, dureri faringo-laringiene persistente, probleme digestive, alergii și sensibilități la substanțe chimice.

Cel mai important lucru pe care l-am învățat în urma cercetărilor mele și practicii clinice este că CFS ar putea să nu fie deloc o boală autoimună, ci mai curând o afecțiune hepatică. Tratez subiectul în acest capitol, deoarece oamenii sunt obișnuiți să îl caute aici.

Deși CFS simulează o afecțiune virală sau autoimună, cauza inițială este mai probabil o problemă legată de un metabolism ineficient la nivel hepatic. Cu alte cuvinte, ficatul nu este capabil să detoxifice substanțele chimice. După părerea mea, doar acest tip de tulburare hepatică ar putea produce efecte imunologice, precum și

efecte caracteristice altor sisteme, cum ar fi cel digestiv sau osteomuscular.

Am descoperit că mai ales pacienții cu CFS care au grupa sanguină O se simt foarte bine cu suplimente de lemn-dulce și potasiu, adăugate dietei grupei sanguine O. Lemnul-dulce produce multe efecte în organism, dar la nivel hepatic este cu adevărat extraordinar. Căile biliare (unde are loc detoxifierea) devin mai eficiente, cu o mai mare protecție împotriva efectelor negative ale substanțelor chimice. Această îndepărtare preliminară a stresului la nivel hepatic pare a influența pozitiv glandele suprarenale și nivelul glicemiei, crescând energia și producând o stare de bine. Exercițiile fizice specifice pentru grupele sanguine par a servi, de asemenea, drept un valoros ghid pentru revenirea la forme adecvate de activitate fizică. (NOTĂ: *Vă rog* să nu folosiți lemnul-dulce fără supraveghere medicală).

PREZENTARE DE CAZ: SINDROM DE OBOSEALĂ CRONICĂ
sursa: Dr. John Prentice, Everett, Washington
Karen, 44 de ani, grupa sanguină B

Colegul meu, Dr. John Prentice, a încercat să aplice planul grupei sanguine pentru prima dată la un pacient cu o formă severă de CFS. El nu era total convins că va funcționa, dar toate eforturile de a ajuta această pacientă foarte bolnavă eșuaseră și el m-a contactat când a auzit despre munca mea în cazurile pacienților cu CFS.

Karen era un caz dificil. Ea suferise de o oboseală teribilă în tot cursul vieții sale adulte și avusese nevoie de 12 ore de somn pe noapte din adolescență. Obișnuia să ațipească de câte ori putea. În ultimii 7 ani extenuarea o împiedicase să își păstreze o slujbă. În plus, ceafa, umerii și spatele o dureau permanent și suferea de dureri de cap debilitante. Recent, Karen începuse să sufere de îngrozitoare atacuri de anxietate, cu palpitații cardiace atât de sevère încât era necesar să cheme serviciul de urgențe medicale. Avea senzația că circulația sanguină i se oprea, împreună cu întregul organism.

Karen era o femeie bogată, dar cea mai mare parte a moștenirii ei a cheltuit-o pe consultații medicale. A fost consultată de peste 50 de medici, atât practicieni ai medicinii convenționale, cât și ai celei alternative, înainte de a apela la Dr. Prentice.

Dr. Prentice a început prin a o introduce pe Karen într-un program de respectare strictă a dietei, a suplimentelor alimentare și a regimului de exerciții fizice ale grupei sanguine B. Atât el, cât și Karen au fost uimiți să observe că în doar o săptămână ea a prezentat o enormă creștere a energiei. În câteva săptămâni, majoritatea simptomelor erau rezolvate.

Dr. Prentice îmi spune că astăzi Karen este alt om. „Este ca un mecanism de ceas", spune el. „Atunci când se abate de la dietă, organismul ei îi amintește acest lucru prin simptome severe, așa că ea respectă îndeaproape dieta". El mi-a arătat o scrisoare pe care ea i-o adresase: „Am o viață nouă. Toate simptomele mele au dispărut și am două slujbe, având energie timp de 14 ore pe zi. Cred că dieta este cheia acestei modificări radicale. Sunt extrem de activă și simt că nimic nu m-ar putea opri. Vă mulțumesc foarte mult!"

Scleroza multiplă, Boala lui Lou Gehrig
Atât scleroza multiplă, cât și boala lui Lou Gehrig (scleroza amiotrofică laterală) sunt foarte frecvente la cei cu grupa sanguină B. Este un exemplu al tendinței grupei sanguine B de a contracta tulburări neurologice și afecțiuni virale neobișnuite, cu evoluție lentă. Corelația cu grupa sanguină B ar putea explica de ce mulți evrei, la care grupa sanguină B este foarte frecventă, suferă de aceste afecțiuni mai des decât alte părți ale populației. Unii cercetători consideră că scleroza multiplă și boala lui Lou Gehrig sunt cauzate de un virus, contractat în tinerețe, care are un aspect de tip B. Acest virus nu poate fi anihilat de sistemul imunitar al grupei sanguine B de vreme ce acesta nu poate produce anticorpi anti-B. Virusul se dezvoltă lent și asimptomatic timp de peste 20 de ani de la momentul în care a intrat în organism.

Cei cu grupa sanguină AB sunt, de asemenea, supuși riscului de a dezvolta aceste afecțiuni de tip B, deoarece organismele lor nu produc anticorpi anti-B. Cei cu grupa sanguină O și A par a fi relativ imuni, datorită puternicilor lor anticorpi anti-B.

PREZENTARE DE CAZ: TULBURARE AUTOIMUNĂ
Joan, 55 de ani, grupa sanguină O

Joan, de vârstă medie, soție de stomatolog, a fost un exemplu clasic al ravagiilor cauzate de tulburările autoimune. Ea prezenta simptome severe ale sindromului de oboseală cronică/Epstein-Barr, artrită și un disconfort teribil, determinat de flatulență și balonări. Sistemul ei

digestiv era atât de deranjat, încât practic orice consuma îi producea accese de diaree. Când a ajuns în cabinetul meu, ea se luptase cu aceste simptome timp de peste un an. Nu mai este nevoie să spun că era foarte slăbită și avea dureri mari. Era, de asemenea, și foarte descurajată. Deoarece tulburările autoimune pot fi greu de învins, multe persoane (chiar unii medici) nu cred că pacienții cu sindrom de oboseală cronică sunt cu adevărat bolnavi. Imaginați-vă umilința și sentimentul de frustrare de a te simți foarte bolnav în timp ce oamenii îți spun că totul se petrece doar în capul tău!

Mai rău decât atât, medicii lui Joan încercaseră câteva terapii medicamentoase, inclusiv steroizi, care o îmbolnăviseră și mai tare și contribuiseră la balonarea ei. I se spusese, de asemenea, să urmeze o dietă bogată în cereale și vegetale și să își limiteze sau să elimine consumul de carne roșie – exact opusul celor pe care această persoană cu grupa sanguină O ar fi trebuit să le facă.

Oricât de grave ar fi fost simptomele lui Joan, tratamentul a fost destul de simplu – un program de dezintoxicare, dieta grupei sanguine O și un regim de suplimente alimentare. În decurs de 2 săptămâni, Joan a prezentat o ameliorare semnificativă. După pragul celor 6 luni, ea se simțea din nou „normal". Până astăzi, nivelul energetic al lui Joan este bun, digestia ei este sănătoasă și atacurile ei de artrită apar doar când se desfată cu un sandviș sau cu o înghețată.

PREZENTARE DE CAZ: LUPUS
sursa: Dr. Thomas Kruzel, N.D., Gresham, Oregon
Marcia, 30 de ani, grupa sanguină A

Colegul meu, Dr. Kruzel, a fost interesat să încerce aplicarea terapiilor corelate cu grupele sanguine, dar a fost inițial sceptic. Un caz de nefrită lupică a fost cel care i-a demonstrat valoarea reală a serotipizării în cazul tratamentelor.

Marcia, o tânără fragilă care suferea de lupus, a fost transportată în cabinetul Dr. Kruzel de fratele ei, după ce fusese externată din secția de terapie intensivă. Ea prezentase insuficiență renală prin complexe imune circulante pe fondul afecțiunii sale de bază. Marcia era dializată de câteva luni și era programată pentru transplant renal în următoarele șase luni.

Dr. Kruzel a studiat istoricul bolii și a aflat că dieta Marciei era foarte bogată în produse lactate, grâu și carne roșie – toate acestea fiind alimente periculoase pentru o persoană cu grupa sanguină A aflată în starea ei. El i-a recomandat o dietă vegetariană strictă combinată cu hidroterapie și preparate homeopatice. În două săptămâni, starea Marciei se ameliorase și nevoia de dializă scăzuse. În mod remarcabil, într-o perioadă de două luni, Marcia a fost complet scoasă de sub dializă și programarea anterioară pentru transplant renal a fost anulată. După trei ani, ea se simte încă bine.

Tulburări sanguine

NU AR TREBUI să ne surprindă faptul că afecțiunile sanguine, cum ar fi anemia și tulburările de coagulare, au specificitate de grupă sanguină.

Anemia pernicioasă

Cei cu grupa sanguină A constituie grupul cel mai numeros în cadrul persoanelor care suferă de anemie, dar această stare nu are nici o legătură cu dieta vegetariană a grupei sanguine A. Anemia pernicioasă este rezultatul unui deficit de vitamină B-12, iar cei cu grupa sanguină A au cele mai mari dificultăți în absorbția acestei vitamine din alimente. Cei cu grupa sanguină AB au, de asemenea, o tendință spre anemia pernicioasă, deși nu atât de pronunțată ca în cazul persoanelor cu grupa sanguină A.

Motivul acestei deficiențe este acela că utilizarea vitaminei B-12 de către organism necesită niveluri crescute ale acidității gastrice și prezența factorului intrinsec, o substanță chimică produsă de învelișul gastric care este responsabilă de asimilarea vitaminei B-12. Cei cu grupa sanguină A și AB prezintă niveluri mai scăzute ale factorului intrinsec comparativ cu persoanele cu alte grupe sanguine și ei nu produc atât de mult acid gastric. Din acest motiv, majoritatea celor cu grupa sanguină A și AB care suferă de anemie pernicioasă răspund optim la tratament atunci când vitamina B-12 se administrează injectabil. Eliminând necesitatea proceselor digestive pentru asimilarea acestei substanțe nutritive vitale și puternice, ea este oferită organismului sub formă mai concentrată. Acesta este un caz în care soluțiile legate de dietă nu funcționează izolat, deși cei cu grupa sanguină A și AB sunt capabili să absoarbă Floradix, un preparat lichid de fier și plante.

Cei cu grupa sanguină O și B nu au tendință la anemie; ei au concentrații mari de acid gastric și niveluri suficiente de factor intrinsec.

PREZENTARE DE CAZ: ANEMIE
sursa: Jonathan V, Wright, M.D., Kent, Washington
Carol, 35 de ani, grupa sanguină O

Dietele grupelor sanguine au început să câștige teren în medicina convențională, deoarece le-am împărtășit colegilor mei medici. Dr. Wright a fost unul dintre cei care au folosit cu succes dieta pentru a trata o femeie cu nivelul cronic scăzut al fierului sanguin (hiposideremie cronică, n. trad.). Carol încercase orice formă disponibilă de supliment alimentar cu fier, fără succes. Dr. Wright a încercat alte câteva tratamente, tot fără succes. Singura metodă care a funcționat – fierul injectabil – a fost doar o soluție temporară. Nivelurile sideremiei scădeau inevitabil din nou.

Eu discutasem anterior cu Dr. Wright despre munca mea referitoare la lectine și grupele sanguine și el m-a contactat cerându-mi mai multe detalii. S-a decis să încerce dieta grupei sanguine O în cazul lui Carol. După eliminarea lectinelor incompatibile, care puteau să fi fost nocive pentru hematiile ei, și urmând o dietă bogată în proteine animale, nivelul fierului seric în cazul lui Carol a început să crească, iar suplimentarea, anterior ineficientă, a început să fie utilă. Dr. Wright împreună cu mine am fost de acord cu faptul că aglutinarea la nivelul tractului intestinal produsă de lectinele alimentare incompatibile împiedicase asimilarea fierului.

Tulburări de coagulare

Cei cu grupa sanguină O se confruntă cu cele mai mari probleme în privința coagulării sanguine. Cei cu grupa sanguină O nu posedă cantități suficiente de diferiți factori ai coagulării. Aceasta poate avea consecințe grave, mai ales în cursul intervențiilor chirurgicale sau în situații în care se produc hemoragii. Femeile cu grupa sanguină O, de exemplu, au tendința de a pierde cantități semnificativ mai mari de sânge după naștere decât femeile cu alte grupe sanguine.

Persoanele cu grupa sanguină O care prezintă antecedente de tulburări hemoragipare și de accidente vasculare cerebrale ar trebui să pună accentul pe alimente care conțin clorofilă, pentru a ajuta la modificarea factorilor coagulării. Clorofila sa găsește în aproape toate legumele verzi și poate fi administrată ca supliment alimentar.

Cei cu grupa sanguină A și AB nu prezintă tulburări de coagulare, dar sângele mai vâscos poate acționa în defavoarea lor în alte feluri. Sângele mai vâscos este mai predispus să depoziteze plăci la nivel arterial – un motiv pentru care persoanele cu grupa sanguină A și AB sunt mai predispuse la afecțiuni cardiovasculare. Femeile cu grupa sanguină A și AB ar putea avea probleme legate de cheaguri sanguine abundente în cursul menstruației, dacă nu își respectă dietele.

Cei cu grupa sanguină B nu au tendința de a prezenta tulburări de coagulare sau tulburări legate de vâscozitatea crescută a sângelui. Atâta timp cât respectă dieta grupei sanguine B, organismele lor echilibrate funcționează eficient.

Afecțiuni cardiovasculare

BOLILE CARDIOVASCULARE sunt extrem de frecvente în societățile occidentale, mulți factori putând fi incriminați, inclusiv alimentația, lipsa exercițiilor fizice, fumatul și stresul.

Există oare o legătură între grupa dumneavoastră sanguină și susceptibilitatea la afecțiuni cardiovasculare? Atunci când celebrul Studiu Cardiologic Framingham (Massachusetts) a examinat conexiunea între grupa sanguină și cardiopatii, nu s-a putut face o distincție clară legată de grupele sanguine, care să arate cine va dezvolta o afecțiune cardiacă. Studiul a relevat, totuși, o conexiune puternică între grupa sanguină și supraviețuirea în urma cardiopatiilor. Studiul a descoperit faptul că pacienții cu grupa sanguină O cu vârste cuprinse între 39 și 72 de ani au avut o rată mult mai ridicată de supraviețuire decât pacienții cu grupa sanguină A din aceeași grupă de vârstă. Acest fapt a fost certificat mai ales în cazul bărbaților cu vârste cuprinse între 50 și 59 de ani.

Deși Studiul Cardiologic Framingham nu a explorat acest subiect în profunzime, se pare că factorii implicați în supraviețuirea în bolile cardiace oferă și o oarecare protecție împotriva contractării acestei afecțiuni. Având în vedere acești factori, există în mod clar un risc mai mare pentru cei cu grupa sanguină A și AB. Să îi examinăm.

Cel mai semnificativ factor etiologic în boala coronariană este colesterolul. Cea mai mare cantitate a colesterolului din organismul nostru este produsă la nivel hepatic, dar există o enzimă numită fosfatază, fabricată la nivelul intestinului subţire, responsabilă de absorbţia grăsimilor alimentare. Nivelurile crescute ale fosfatazei alcaline, care accelerează absorbţia şi metabolizarea grăsimilor, duc la niveluri scăzute ale colesterolului seric. Sângele de grupa sanguină O posedă în mod normal cele mai crescute niveluri ale acestei enzime. La cei cu grupa sanguină B, AB şi A enzima fosfataza alcalină este decelată în niveluri descrescătoare, cei cu grupa sanguină B având cel mai ridicat nivel după cei cu grupa sanguină O.

Un alt factor implicat în rata crescută de supravieţuire a celor cu grupa sanguină O este legat de factorii de coagulare. După cum am discutat anterior, cei cu grupa sanguină O au cantităţi mai mici de factori ai coagulării în sânge. Acest deficit al sângelui de grupă sanguină O ar putea efectiv să funcţioneze ca un avantaj, deoarece acest sânge mai subţire este mai puţin predispus la depunerea de plăci care să stânjenească fluxul arterial. Pe de altă parte, grupa sanguină A şi, în mai mică măsură, grupa sanguină AB prezintă un nivel semnificativ mai ridicat al colesterolului şi al trigliceridelor serice (lipide sanguine) decât sângele cu grupa sanguină O şi B.

PREZENTARE DE CAZ: CARDIOPATIE
Wilma, 52 de ani, grupa sanguină O

Wilma era o libaneză de 52 de ani cu o cardiopatie avansată. Când am examinat-o prima dată, ea fusese recent externată după o angioplastie cu balon, o procedură folosită pentru a trata arterele coronare obstruate. Ea mi-a relatat că nivelul colesterolului său fusese peste 350 în momentul diagnosticului iniţial (valori normale între 200 şi 220) şi că trei dintre arterele ei prezentau obstrucţii de peste 80%.

Deoarece Wilma avea grupa sanguină O, afecţiunea sa era destul de surprinzătoare, luând în consideraţie faptul că în mod normal cei cu grupa sanguină O prezintă o incidenţă a cardiopatiilor mai scăzută decât media. Ea era, de asemenea, puţin mai tânără decât majoritatea femeilor care se prezintă cu astfel de blocaje severe – femeile au tendinţa să nu dezvolte afecţiuni cardiace decât la mult timp după menopauză. Reţineţi, totuşi, că întotdeauna există excepţii. Susceptibilităţile nu sunt certitudini!.

Wilma consumase întotdeauna dieta tradiţională libaneză, cuprinzând cantităţi mari de ulei de măsline, peşte şi cereale, pe care majoritatea medicilor le consideră utile pentru sistemul circulator. Totuşi, cu cinci ani în urmă, la vârsta de 47 de ani, ea a început să aibă dureri cervicale şi la nivelul braţelor. Nici nu s-a gândit la o cardiopatie! Ea a presupus că durerile erau date de artrită şi a fost stupefiată când medicul a pus diagnosticul de angină pectorală, durere cauzată de un aport neadecvat de sânge şi oxigen la nivelul muşchiului cardiac.

După angioplastie, cardiologul Wilmei a sfătuit-o să înceapă tratamentul cu un medicament hipocolesterolemiant numit Mevacor. Fiind o persoană informată în privinţa problemelor de sănătate, Wilma a fost îngrijorată cu privire la neajunsurile legate de terapia medicamentoasă prelungită şi a dorit să încerce o abordare naturală înainte de a opta pentru medicamente. Acesta este momentul când s-a prezentat la mine.

Deoarece Wilma avea grupa sanguină O, i-am sugerat să adauge carnea roşie slabă în dieta sa. Având în vedere starea ei, ea a fost pe bună dreptate îngrijorată cu privire la consumul de alimente care sunt de obicei prohibite la persoanele cu hipercolesterolemie sau cardiopatii. Ea şi-a consultat imediat cardiologul, care a fost – nici o surpriză – înspăimântat de idee. Din nou, el a implorat-o să ia Mevacor. Dar Wilma era hotărâtă cu privire la evitarea terapiei medicamentoase, astfel că a decis să urmeze dieta grupei sanguine O timp de 3 luni, după care să îşi controleze nivelul colesterolului.

Wilma a confirmat multe dintre teoriile mele despre susceptibilitatea la hipercolesterolemie. Adesea, pe fond ereditar sau prin alte mecanisme, oamenii prezintă niveluri crescute ale colesterolului în sânge, în ciuda unei diete foarte restrictive. De obicei ei prezintă o deficienţă în controlul metabolismului colesterolului. Suspiciunea mea este că atunci când cei cu grupa sanguină O consumă cantităţi mari din anumiţi carbohidraţi (de obicei produse din grâu), acest lucru modifică eficienţa insulinei, ducând la intensificarea acţiunii acesteia şi la un efect mai îndelungat. În urma activităţii insulinice crescute, organismul stochează mai multe grăsimi în ţesuturi şi ridică nivelul rezervelor de trigliceride.

Pe lângă recomandarea de a creşte ponderea produselor de carne roşie în dieta ei, am ajutat-o pe Wilma să găsească înlocuitori pentru cantităţile mari de grâu pe care le consuma şi i-am prescris un extract de păducel (o plantă folosită ca tonic cardiac şi arterial) şi o doză mică de vitamina B, niacină, care ajută la reducerea nivelului colesterolului.

Wilma era secretar șef, având o slujbă stresantă și făcea foarte puține exerciții fizice. A fost intrigată atunci când i-am descris relația dintre stres și activitatea fizică la persoanele cu grupa sanguină O, precum și relația dintre stres și bolile cardiace. Ea nu făcuse niciodată exerciții fizice în mod regulat, așa că nu prea știa de unde să înceapă. I-am recomandat începerea unui program de plimbări, pentru a-i crește treptat adaptabilitatea la aerobic. După câteva săptămâni, Wilma mi-a spus că plimbarea era un dar de la Dumnezeu, că nu se simțise niciodată mai bine.

În decurs de 6 săptămâni colesterolemia Wilmei a scăzut, fără medicație, la 187, nivel la care s-a stabilizat. Ea era în culmea fericirii că are colesterolul în limite normale. Păruse un lucru imposibil.

Internistul naturist care lucra în cabinetul meu a fost uimit. Toate datele convenționale indică faptul că persoanele cu hipercolesterolemie ar trebui să evite carnea roșie și totuși Wilma înflorea. Grupa sanguină era veriga care lipsea.

PREZENTARE DE CAZ: COLESTEROLEMIE PERICULOS DE RIDICATĂ

John, 23 de ani, grupa sanguină O

John, un proaspăt absolvent de facultate, avea un nivel foarte ridicat al colesterolului seric, hipertrigliceridemie și hiperglicemie. Acestea erau simptome foarte neobișnuite la un om tânăr – mai ales că avea grupa sanguină O. Având în vedere că el avea importante antecedente familiale în ceea ce privește cardiopatiile, părinții săi erau alarmați. După evaluări complete efectuate de cardiologi de la Universitatea Yale, lui John i s-a spus că predispoziția sa genetică era atât de pregnantă, încât chiar și medicamentele hipocolesterolemiante ar fi inutile. De fapt, lui John i s-a spus că urma să dezvolte boala coronariană – mai degrabă mai curând decât mai târziu.

În cabinet, John era deprimat și letargic. El s-a plâns de o oboseală severă. „Îmi plăcea să muncesc mult" a spus el, „dar acum pur și simplu nu mai am energie". John suferea, de asemenea, frecvent de angine și adenopatii. Antecedentele sale personale au relevat mononucleoză și două episoade separate de boală Lyme (borelioză: n. trad.).

John urmase un timp o dietă vegetariană prescrisă de cardiologul său. El a recunoscut, totuși, că se simțea mai mult rău decât bine cu această dietă.

După numai câteva săptămâni cu dieta grupei sanguine O, totuși, rezultatele au fost uimitoare. În decurs de cinci luni, colesterolemia trigliceridemia și glicemia lui John au scăzut toate la niveluri normale. Un profil serologic repetat după trei luni a relevat rezultate similare.

Dacă John continua să urmeze dieta grupei sanguine O, să facă regulat exerciții fizice și să ia suplimente alimentare, exista o mare probabilitate să își învingă ghinionul moștenirii genetice.

Hipertensiunea arterială

În mod constant artritele depind de forța dinamică a inimilor noastre, pompând ritmic sângele în organism. Procesul este în mod normal atât de discret, încât rar ne gândim la acest lucru. De aceea, presiunea sanguină ridicată (sau hipertensiunea) este denumită ucigașul tăcut. Este posibil să ai o tensiune arterială periculos de crescută și să fii total inconștient de aceasta.

Când se măsoară tensiunea arterială, se citesc două cifre. Citirea valorii sistolice (cifra de sus) reprezintă presiunea din artere atunci când inima expulzează sângele. Citirea valorii diastolice (cifra de jos) reprezintă presiunea existentă în artere atunci când inima se odihnește între bătăi.

Tensiunea sistolică normală este 120, iar cea diastolică normală este 80 – deci 120 cu 80 (120/80). Presiune sanguină ridicată (sau hipertensiune arterială) este 140/90 sub vârsta de 40 de ani, și 160/95 peste această vârstă.

În funcție de severitate și durată, hipertensiunea arterială netratată deschide ușa unui cortegiu de probleme, inclusiv infarctul miocardic și accidentele vasculare cerebrale.

Se cunosc puține lucruri despre factorii de risc ai hipertensiunii în corelație cu grupele sanguine. Totuși, hipertensiunea se produce adesea în corelație cu bolile cardiace, deci cei cu grupa sanguină A și AB ar trebui să fie în mod special vigilenți.

Hipertensiunea este legată de aceiași factori de risc ca și bolile cardiovasculare. Fumătorii, diabeticii, femeile după menopauză, obezii, sedentarii și persoanele cu funcții stresante ar trebui să acorde

o atenție suplimentară detaliilor programului grupei lor sanguine – mai ales recomandărilor privind dieta și exercițiile fizice.

PREZENTARE DE CAZ: HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ
Bill, 54 de ani, grupa sanguină A

Bill era un agent comercial de vârstă mijlocie cu hipertensiune arterială. Când l-am examinat prima dată în cabinetul meu, în martie 1991, tensiunea sa arterială era aproape explozivă, între 150/105 și 135/95. Nu mi-a trebuit mult timp să găsesc indicii legate de aceste valori ridicate în viața sa incredibil de stresantă, care includea un parteneriat într-o firmă puternică și un cortegiu de probleme domestice. Împotriva rugăminților disperate ale medicului său, Bill își întrerupsese medicația pentru tratamentul hipertensiunii, deoarece îi cauza amețeli și constipație. El dorea să încerce o terapie mai degrabă naturistă, dar aceasta trebuia aplicată imediat.

I-am recomandat lui Bill dieta grupei sanguine A – o ajustare uriașă pentru acest italo-american voinic. Și am început imediat să acționez asupra stresului lui Bill cu regimul de exerciții fizice pentru grupa sanguină A. El a fost inițial stânjenit să practice yoga și tehnici de relaxare, dar a fost curând convertit când a observat că se simțea cu mult mai calm și mai optimist.

La prima sa vizită, Bill mi-a mărturisit, de asemenea, că avea o problemă deosebită, de altă natură. El și partenerii săi erau în curs de a negocia planul pentru sănătate al biroului și dacă hipertensiunea sa ar fi fost semnalată în asigurarea de sănătate, firma ar fi trebuit să plătească o rată de asigurare mult mai mare. Folosind tehnicile de reducere a stresului, dieta grupei sanguine A și câteva preparate vegetale, Bill a fost capabil să depășească problema asigurării de sănătate.

Boli ale copilăriei

UN MARE NUMĂR de pacienți care trec prin cabinetul meu sunt copii ce suferă de o multitudine de tulburări – de la diaree cronică la infecții otice repetate. Mamele lor sunt de obicei la limita disperării. Unele dintre cele mai satisfăcătoare rezultate pe care le-am obținut au fost la copii.

Conjunctivita

Conjunctivita, numită uzual „ochi înroșiți", este de obicei cauzată de transmiterea stafilococilor de la un copil la altul. Copiii cu grupa sanguină A și cei cu grupa sanguină AB sunt mai susceptibili la conjunctivită decât cei cu grupa sanguină O sau B, probabil din cauza sistemului lor imunitar mai slab.

Unguentele sau picăturile cu antibiotice sunt folosite pentru a trata în mod convențional această stare. Dar o alternativă liniștitoare și surprinzătoare este o felie de roșie proaspăt tăiată. (Nu încercați acest lucru cu suc de roșii!). Lichidul din roșia proaspăt tăiată conține o lectină care poate aglutina și distruge stafilococii. Ușoara aciditate a roșiei pare a fi foarte apropiată de aciditatea secrețiilor oculare. Stoarcerea sucului apos al unei roșii proaspete pe un tampon de tifon și aplicarea pe ochiul afectat are și un efect calmant.

Acesta este un exemplu al modului cum lectinele dintr-un aliment pe care îl fac periculos pentru consum pot fi foarte utile în tratarea unei boli. Mai târziu, vom discuta multe alte exemple de moduri în care lectinele pot juca un rol dublu în organismul nostru. Mai ales în războiul împotriva cancerului.

Diareea

Diareea poate fi o stare deranjantă și periculoasă pentru copii. Nu numai că este debilitantă și deosebit de neplăcută, dar poate duce la deshidratare severă, cauzând slăbiciune și febră.

Majoritatea diareelor la copii sunt legate de alimentație și aici dietele grupelor sanguine oferă linii directoare foarte specifice cu privire la tipul de alimente care pot declanșa probleme digestive la fiecare grupă sanguină.

Copiii cu grupa sanguină O prezintă adesea diaree ușoară până la moderată ca o reacție la consumul de produse lactate.

Copiii cu grupa sanguină A și AB sunt predispuși la infestare cu *Giardia lamblia*, mai cunoscută sub denumirea de Răzbunarea lui Montezuma, deoarece parazitul simulează însușiri de tip A.

Copiii cu grupa sanguină B vor contracta diaree dacă abuzează de produse de grâu sau ca reacție la consumul de carne de pui și porumb.

Dacă diareea este cauzată de intoleranțe alimentare sau alergii, copilul dumneavoastră va prezenta adesea alte simptome, variind de la cearcăne negre, edemațiate sub ochi, până la eczeme, psoriazis sau astm.

Cu excepția cazului când diareea este rezultatul unei afecțiuni mai severe, cum ar fi o infestare parazitară, un blocaj intestinal parțial sau o inflamație, ea se corectează de obicei de la sine, cu timpul. Totuși, în cazul în care scaunul copilului conține sânge sau mucus, solicitați asistență medicală imediată. Diareea acută ar putea fi, de asemenea, contagioasă. Pentru a proteja restul familiei de contaminare, este cel mai bine să instituiți reguli stricte de curățenie.

Pentru a restabili echilibrul adecvat al copilului în ceea ce privește lichidele în cursul episoadelor diareice, evitați consumul de sucuri de fructe. În loc de aceasta, hrăniți-vă copilul cu legume sau carne din supe. Iaurtul care are culturi active de *L. acidophilus* ajută la menținerea bacteriilor benefice în tractul intestinal.

Infecții otice

Poate că până la patru din fiecare zece copii sub vârsta de 6 ani prezintă infecții otice cronice. Prin cronice, înțeleg cinci, zece, cincisprezece, chiar douăzeci de infecții în fiecare sezon rece, una după alta. Majoritatea acestor copii prezintă alergii atât la particule din mediul extern, cât și la particule alimentare. Cea mai bună soluție este dieta grupei sanguine.

Protocolul convențional pentru infecțiile otice este terapia cu antibiotice. Dar aceasta evident eșuează atunci când există o infecție cronică. Dacă atacăm mai întâi cauzele care stau la baza problemei în loc să alergăm la cel mai la modă panaceu – și prin aceasta mă refer la din ce în ce mai sofisticatele și recentele clase de antibiotice – avem oportunitatea de a permite organismului să își construiască puternicul său răspuns propriu. Pentru începători, este utilă cunoașterea susceptibilităților grupelor sanguine.

Copiii care au grupa sanguină A și AB au probleme mai mari cu secreția de mucus cauzată de o dietă improprie – un factor implicat în infecțiile otice. La copiii cu grupa sanguină A, produsele lactate sunt principalul vinovat, în timp ce persoanele cu grupa sanguină AB pot prezenta sensibilități la porumb, pe lângă cele cauzate de lapte. În general, acești copii sunt, de asemenea, mai susceptibili la angine și probleme respiratorii, care pot migra adesea la nivelul urechii. Deoarece sistemul imunitar al copiilor cu grupa sanguină A și AB este tolerant față de o gamă mai largă de bacterii, unele dintre problemele lor își au originea în lipsa unui răspuns agresiv la agenți infecțioși. Câteva studii au arătat că secrețiile otice la copiii cu antecedente de infecții otice cronice sunt deficitare în anumite substanțe chimice numite complement, care sunt necesare pentru a ataca și distruge bacteriile. Un alt studiu arată că o lectină serică numită Proteina care Leagă Manoza lipsește din secrețiile otice ale copiilor cu infecții cronice. Se pare că această lectină se leagă la glucidul manoză de pe suprafața bacteriilor și le aglutinează, permițând îndepărtarea lor mai rapidă. Amândoi factorii imuni se dezvoltă în final în cantități adecvate, ceea ce ajută la explicarea motivului pentru care frecvența infecțiilor otice scade treptat pe măsură ce copilul crește. Pe lângă dietă, tratarea infecțiilor otice la copii cu grupa sanguină A și AB implică aproape întotdeauna amplificarea imunității. Cea mai simplă modalitate de a amplifica imunitatea oricărui copil este să se reducă ingestia de zahăr. Numeroase studii au arătat că glucidele deprimă sistemul imunitar, făcând leucocitele lente și fără tendințe de a ataca organismele invadatoare.

Naturiștii utilizează de mulți ani un stimulent imun ușor pe bază de plante, *Echinaceea purpurea*. Inițial folosit de băștinașii americani, echinaceea are extraordinarele însușiri de a fi pe cât de sigură, pe atât de eficientă în întărirea imunității organismului împotriva bacteriilor și virusurilor. Deoarece multe dintre funcțiile sistemului imunitar pe care le amplifică echinaceea depind de niveluri adecvate de vitamina C, eu adesea prescriu un extract de măceșe – bogat în vitamina C. În ultimii 3 ani am folosit un extract de lemn-dulce occidental ca pe un soi de super-echinaceea. Acest produs s-a dezvoltat inițial din industria hârtiei și conține mult mai mulți componenți activi decât cei pe care îi obțineți din echinaceea. După părerea mea, acest produs este un element incitant, care mi-a revoluționat tratamentul într-o varietate de deficiențe imune, inclusiv a infecțiilor otice. Sunt sigur că veți mai auzi mult mai mult despre aceasta în viitorul foarte apropiat. (Vezi Anexa F pentru mai multe detalii).

Infecțiile otice sunt deosebit de durerose pentru un copil și nu sunt prea plăcute nici pentru părinți. Majoritatea acestor infecții sunt

însoțite de secreții și gaze nocive în urechea medie din cauza obstrucției unui conduct de legătură, trompa lui Eustachio. Acest conduct se poate inflama din cauza unei reacții alergice, a unei slăbiciuni a țesuturilor înconjurătoare sau a unei infecții.

Mulți părinți au devenit frustrați de ineficiența sporită a antibioticelor în fața infecțiilor otice. Există un motiv pentru acest lucru. Prima infecție otică la un bebeluș este tratată în mod tipic cu un antibiotic cum ar fi Amoxicilina. La următoarea infecție otică se administrează din nou Amoxicilină. În final, infecția din ce în ce mai rezistentă revine și Amoxicilina nu mai este eficientă. Fenomenul de escaladare – procedeul folosirii de medicamente din ce în ce mai puternice și tratamente din ce în ce mai invazive – a început.

Când antibioticele nu mai sunt eficiente și dureroasele infecții continuă, se efectuează o miringotomie. Acesta este un procedeu în care tuburi minuscule sunt implantate chirurgical prin timpan pentru a crește drenajul secrețiilor din urechea medie în gât.

Când tratez infecții otice cronice, pun accentul pe modalitățile de prevenire a recurențelor. Este inutil să încerci să rezolvi un episod cu o doză rapidă de antibiotice, când știi că o altă infecție otică se pregătește. Aproape întotdeauna găsesc o soluție în dietă.

Văd mulți copii în cabinetul meu, reprezentând toate grupele sanguine. Am descoperit că orice copil poate contracta o infecție otică cronică dacă alimentele pe care le consumă reacționează neadecvat în organismul său. Nu am văzut niciodată un caz în care să nu existe o legătură evidentă cu un aliment preferat al copilului.

Copiii cu grupa sanguină O și B par să dezvolte mai puțin frecvent infecții otice, iar atunci când o fac, acestea sunt de obicei mai ușor de tratat. Mai frecvent, o modificare în dietă este suficientă pentru a elimina problema.

La copiii cu grupa sanguină B, vinovatul este de obicei o infecție virală care duce apoi la infecția cu o bacterie numită hemophilus, la care cei cu grupa sanguină B sunt de obicei susceptibili. Reglarea dietei implică restricții ale consumului de roșii, porumb și carne de pui. Lectinele din aceste alimente reacționează cu suprafața tractului digestiv, determinând edem și secreție de mucus, care de obicei ajunge la ureche și gât.

Părerea mea este că infecțiile otice pot fi prevenite la copiii cu grupa sanguină O pur și simplu prin alăptare în loc de alimentarea cu biberonul. Alăptarea pentru o perioadă de aproximativ un an permite sistemului imunitar al copilului și tractului său digestiv să se dezvolte. Copiii cu grupa sanguină O nu vor contacta infecții otice dacă din alimentația lor veți elimina produsele de grâu și lactatele. Ei sunt de obicei sensibili la aceste alimente la vârste fragede, dar imunitatea lor este ușor amplificată de folosirea proteinelor cu valoare mai ridicată, cum ar fi cele din pește și carne roșie slabă.

Modificările de dietă sunt adesea dificile în familiile cu copii care suferă infecții otice repetate. Suferința lor adesea îl tentează pe părintele anxios să îi lase să mănânce orice doresc, gândindu-se că aceasta îi va alina. Mulți dintre acești copii ajung să fie mofturoși, mâncând doar o gamă foarte restrânsă de alimente și adesea chiar alimentele care le provoacă boala!

PREZENTARE DE CAZ: INFECȚIE OTICĂ
Tony, 7 ani, grupa sanguină B

Tony era un băiat de 7 ani care suferea de infecții otice repetate. Când mama sa l-a adus prima dată în cabinetul meu, în ianuarie 1993, era disperată. Tony dezvolta o nouă infecție otică, imediat după oprirea tratamentului antibiotic folosit pentru a trata infecția anterioară – la o rată de 10-15 infecții în fiecare iarnă. I se făcuse tratament chirurgical de două ori, fără rezultat. Era un exemplu perfect de copil cu rutina antibiotică – niveluri crescânde de antibiotice cu rezultate din ce în ce mai reduse.

Primele mele întrebări adresate mamei lui Tony au fost cu privire la alimentația lui. Ea a fost puțin în defensivă. „O, nu cred că aceasta este problema", a spus ea. „Mâncăm foarte bine – mult pui și pește, fructe și legume".

M-am întors către Tony: „Care sunt mâncărurile tale favorite?", l-am întrebat.

– Pulpele de pui, a răspuns el entuziasmat.

– Îți plac știuleții de porumb?

– O, da !

– Și acolo se găsește problema, i-am spus mamei lui Tony. Fiul dumneavoastră este alergic la pui și la porumb.

–Da? M-a privit neîncrezătoare. De unde știți ?

– Pentru că are grupa sanguină B, i-am răspuns eu. I-am explicat conexiunea cu grupele sanguine și, deși mama lui Tony nu era convinsă, i-am sugerat să îl hrănească în conformitate cu dieta grupei sanguine B timp de două sau trei luni, pentru a vedea ce se întâmplă.

Restul, cum se spune, este istorie. În următorii doi ani Tony s-a simțit foarte bine, dezvoltând de obicei câte o singură infecție otică pe sezon – spre deosebire de frecvența anterioară de 10-15. Aceste infecții izolate au fost ușor de tratat cu metode naturiste sau cu câte un antibiotic blând.

Hiperactivitatea și tulburările de învățare

Există o varietate de cauze diferite ale tulburărilor cu deficit de atenție (attention deficit disorder - ADD) și avem încă nevoie de mai multe informații înainte de a face o conexiune concluzivă cu grupele sanguine. Totuși, putem câștiga o privire în profunzime pe baza cunoștințelor asupra modului cum diferite grupe sanguine răspund la mediul înconjurător. De exemplu, tatăl meu a observat de-a lungul unei practici de 35 de ani că acei copii cu grupa sanguină O sunt mai fericiți și mai activi când li se dă ocazia să exerseze la potențialul lor maxim. Copilul cu grupa sanguină O cu ADD ar trebui încurajat să exerseze cât mai mult posibil. Aceasta ar putea include ore suplimenatare de educație fizică, sporturi de echipă sau gimnastică. Copiii cu grupa sanguină A și AB, pe de altă parte, par să beneficieze de pe urma activităților care încurajează dezvoltarea îndemânării senzoriale și tactile, cum ar fi sculptura sau alte arte, și a tehnicilor de relaxare, cum ar fi respirația amplă. Copiii cu grupa sanguină B se simt bine practicând înotul și gimnastica suedeză.

Există unele speculații printre cercetători asupra faptului că ADD sunt rezultatul dereglării metabolismului glucidic sau al alergiilor la vopsele sau la alte chimicale. Nu există o concluzie realistă care să poată fi trasă în acest moment, deși am observat că acei copii cu ADD au tendința să fie consumatori incredibil de pretențioși – ceea ce sugerează o conexiune cu dieta.

Am descoperit recent o conexiune interesantă care ar putea lega mai strâns copiii cu grupa sanguină O de ADD. Un copil cu grupa sanguină O a fost adus la mine suferind atât de ADD, cât și de o ușoară anemie. I-am recomandat o dietă hiperproteică și i-am administrat suplimente de vitamina B-12 și acid folic și anemia s-a rezolvat. Dar mama sa a observat, de asemenea, o îmbunătățire evidentă a capacității de atenție a copilului ei. Am tratat în continuare câțiva copii cu grupa sanguină O care prezentau ADD cu doze mici din aceste vitamine și am constatat ameliorări variind de la ușoare până la spectaculoase.

Dacă aveți un copil cu ADD, discutați cu un specialist nutriționist despre adaosul de suplimente de vitamina B-12 și acid folic, pe lângă dieta grupei sanguine.

Angina streptococică, Mononucleoza și Oreionul

Deoarece simptomele precoce ale mononucleozei și cele ale anginei streptococice sunt similare, este adesea dificil pentru părinți să facă diferența între cele două. Un copil cu oricare dintre aceste boli poate prezenta una sau mai multe dintre următoarele simptome: angină, indispoziție, febră, frisoane, dureri de cap, adenopatie (ganglioni inflamați) sau amigdale inflamate. Un test sanguin și un exsudat faringian (cultură microbiană din secrețiile faringiene) sunt necesare pentru a stabili care este boala care determină problemele.

Angina streptococică, determinată de streptococi, este o infecție bacteriană. Adesea este însoțită de simptome adiționale, cum ar fi scurgeri nazale, tuse, dureri auriculare (dureri de urechi), pete albe sau galbene în partea posterioară a faringelui (gâtului) și o erupție care începe la nivelul gâtului și toracelui și se extinde la abdomen și extremități. Diagnosticul de angină streptococică se bazează pe simptome clinice și pe exsudatul faringian. Tratamentul standard include antibiotice, repaus la pat, aspirină și lichide pentru dureri și pentru febră.

Din nou, accentul este pus pe tratarea infecției imediate, nu pe rezolvarea aspectelor de sănătate mai ample și mai de durată. Mai ales atunci când copilul dumneavoastră suferă infecții repetate, terapia standard este ineficientă.

În general, copiii cu grupa sanguină O și B contractează angine streptococice mai des decât cei cu grupa sanguină A și AB, din cauza vulnerabilității lor crescute la infecții bacteriene. Totuși, cei cu grupa sanguină O și B se și refac mai ușor și mai complet. O dată ce

streptococul intră în torentul sanguin al celor cu grupa sanguină A și AB, el se instalează acolo și nu mai vrea să plece. Astfel, copiii cu grupa sanguină A și AB vor prezenta infecții repetate.

Există terapii naturiste care pot ajuta la prevenirea recurențelor. Am descoperit că folosirea unei ape de gură făcută din plante ca salvia și goldenseal este foarte eficientă în apărarea faringelui și amigdalelor de streptococi. Goldenseal conține un component numit berberină, care a fost bine studiat în privința activității sale anti-streptococice. Problema cu goldenseal este că are un gust particular, amar, pe care copiii nu prea îl agreează. Este uneori mai ușor să procurați o sticlă cu pulverizator sau spray și pur și simplu să pulverizați faringele posterior al copilului de câteva ori pe zi. Pe lângă dietele grupelor sanguine, eu folosesc adesea suplimente alimentare pentru suportul imun, sub formă de suplimente de beta-caroten, vitamina C, zinc și echinaceea, pentru a ajuta la dezvoltarea rezistenței copilului.

În privința infecției virale numite mononucleoză, cei cu grupa sanguină O par a fi mai susceptibili decât cei cu grupa sanguină A, B sau AB. Antibioticele sunt ineficiente în tratamentul mononucleozei, deoarece ea este cauzată de un virus, nu de o bacterie. Sunt recomandate repausul la pat pe durata persistenței febrei și perioade frecvente de odihnă în cursul recuperării (de la una până la trei săptămâni). Aspirina și aportul de lichid adecvat sunt recomandate pentru a scădea febra.

Copiii cu grupa sanguină B par a prezenta un risc sporit de a dezvolta forme severe de oreion, o infecție virală a glandelor salivare situate sub bărbie și în dreptul urechilor. Ca multe boli la care cei cu grupa sanguină B sunt predispuși, aceasta are o legătură neurologică. Dacă aveți un copil cu grupa sanguină B și/sau Rh negativ (vezi explicația în Anexa E, subgrupele grupelor sanguine) care are oreion, fiți atenți la semne de afectare neurologică, manifestate mai ales prin tulburări ale auzului.

Diabetul

DIETELE GRUPELOR SANGUINE pot fi eficiente în tratamentul diabetului de tip I (al copilului) și în tratamentul și prevenirea diabetului de tip II (al adultului).

Cei cu grupa sanguină A și B sunt mai predispuși la diabetul de tip I, cauzat de un deficit de insulină, hormon fabricat de pancreas, responsabil de pătrunderea glucozei în celulele organismului. Cauza deficitului de insulină este distrugerea celulelor beta ale pancreasului, care sunt singurele celule capabile să producă insulină.

Deși nu există în prezent nici o alternativă terapeutică naturistă pentru înlocuirea terapiei injectabile cu insulină la diabeticii de tip I, un remediu natural important de luat în considerație este quercitina, un antioxidant derivat din plante. Quercitina s-a dovedit a fi utilă în prevenirea multor complicații care își au originea în diabetul cu durată lungă, cum ar fi cataracta, neuropatia și problemele cardiovasculare. Dacă aveți de gând să folosiți medicație naturistă pentru diabet, discutați cu un nutriționist calificat în utilizarea substanțelor fitochimice. S-ar putea să fiți nevoiți să vă reajustați dozele de insulină.

Diabeticii de tip II prezintă în mod caracteristic niveluri crescute de insulină în sânge, dar țesuturile lor sunt lipsite de sensibilitate la insulină. Această stare se dezvoltă în timp și este de obicei rezultatul unei diete neadecvate. Diabetul de tip II este adesea observat la cei cu grupa sanguină O care au consumat produse lactate și produse din porumb timp de mulți ani; apare și la cei cu grupa sanguină A care consumă cantități mari de carne și produse lactate. Diabeticii de tip II sunt de obicei supraponderali, având adesea hipercolesterolemie și hipertensiune arterială – semne ale unei vieți pline de opțiuni alimentare neadecvate și lipsite de exerciții fizice. În această privință, orice grupă sanguină poate dezvolta diabet de tip II.

Singurul tratament real pentru diabeticii de tip II este dieta și exercițiul fizic. Dieta grupei dumneavoastre sanguine și regimul de exerciții fizice vor da rezultate dacă respectați liniile directoare. Un complex cu eficiență ridicată de vitamine B poate, de asemenea, ajuta împotriva intoleranței la insulină. Din nou, sfătuiți-vă cu un medic și un nutriționist înainte de a utiliza orice substanță pentru tratamentul diabetului. S-ar putea să trebuiască să vă ajustați dozajul medicației antidiabetice.

Boli digestive

Constipația

Prin constipație înțelegem scaunele neobișnuit de tari sau când tipul intestinal al unei persoane se modifică și scaunele devin mai puțin frecvente. Majoritatea cazurilor de constipație cronică sunt cauzate de obiceiuri intestinale neadecvate și mese neregulate, cu o dietă săracă în fibre și conținut de apă. Câteva alte cauze sunt folosirea habituală a laxativelor, un program zilnic precipitat și stresant și călătorii care necesită ajustări brusțe la programe alimentare și de somn. Lipsa de exercițiu fizic, boala acută, durerile rectale și unele medicații pot, de asemenea, cauza constipația.

Fiecare grupă sanguină este susceptibilă la constipație în anumite situații. Constipația nu este atât o boală, cât un avertisment că ceva nu este în regulă cu sistemul digestiv. Veți găsi majoritatea indiciilor în dietă.

Consumați suficiente alimente care au un conținut ridicat de fibre? Beți destule lichide – mai ales apă și sucuri? Faceți regulat exerciții fizice?

Multe persoane iau pur și simplu un laxativ când sunt constipați. Dar acesta nu rezolvă cauzele sistemice naturale ale constipației. Soluția pe termen lung se găsește în dietă. Totuși, cei cu grupa sanguină A, B și AB își pot suplimenta dietele cu tărâțe fibroase neprelucrate. Cei cu grupa sanguină O, pe lângă consumul unei cantități suficiente de fructe și legume fibroase din dietele lor, pot lua un supliment de butirat, un agent expandant natural, ca substitut pentru tărâțe, care nu sunt recomandabile pentru ei.

Boala lui Crohn și colita

Acestea sunt boli consumptive, supărătoare, care adaugă elemente de nesiguranță, durere, pierderi de sânge și suferință procesului de eliminare. Multe lectine alimentare pot cauza iritație digestivă prin atașarea la membranele mucoase ale tractului digestiv. Deoarece multe dintre lectinele alimentare au specificitate de grupă sanguină, este posibil ca la fiecare grupă să dezvolte aceeași problemă cauzată de alimente diferite.

La cei cu grupa sanguină A și AB, boala lui Crohn și colita implică adesea o componentă majoră legată de stres. Dacă aveți grupa sanguină A sau AB și suferiți de o afecțiune intestinală inflamatorie, fiți foarte atent la tipul de stres la care sunteți supus și consultați capitolul despre stres din planul grupei dumneavoastră sanguine.

Cei cu grupa sanguină O au tendința să dezvolte forma mai ulcerativă a colitei, care cauzează sângerări la defecație. Aceasta se datorează probabil deficitului de factori ai coagulării în sângele lor. Cei cu grupa sanguină A, AB și B au tendința să dezvolte o formă mai mucoasă de colită, care nu este atât de sângerândă. În fiecare dintre cazuri, urmați dieta pentru grupa dumneavoastră sanguină. Veți fi capabili să evitați multe dintre lectinele alimentare care pot agrava starea și s-ar putea să constatați că simptomele se ameliorează.

PREZENTARE DE CAZ: SINDROM DE INTESTIN IRITABIL

Virginia, 26 de ani, grupa sanguină O

Am examinat-o prima dată pe Virginia, o femeie de 26 de ani cu tulburări intestinale cronice, acum trei ani, după ce primise numeroase tratamente de la o mulțime de gastroenterologi convenționali. Problemele ei includeau sindromul de colon iritabil, cu constipație cronică alternând cu episoade imprevizibile, aproape explozive, de diaree, care o puneau în imposibilitatea de a ieși din casă. Ea suferea, de asemenea, de oboseală și de o anemie cronică ușoară. Medicii ei anteriori au efectuat o mulțime de teste (până la cifra de 27.000 USD!) și au putut doar sugera medicamente spasmolitice și o doză zilnică de fibre. Testele pentru alergii alimentare au fost neconcludente. Virginia era o vegetariană care urma o dietă strictă macrobiotică și eu imediat am decelat alimentele din dieta ei care îi cauzau suferința. Absența cărnii din dietă era un factor principal. Ea era, de asemenea, incapabilă să digere adecvat cerealele și pastele făinoase pe care le consuma drept fel principal.

Deoarece Virginia avea grupa sanguină O, i-am sugerat o dietă hiperproteică, incluzând carne roșie slabă, pește, carne de pasăre, fructe și legume proaspete. Deoarece tractul digestiv al celor cu

grupa sanguină O nu tolerează foarte bine majoritatea cerealelor, i-am sugerat să evite total grâul integral şi să limiteze drastic consumul altor cereale.

Iniţial, Virginia s-a opus ideii de a face aceste modificări ale dietei. Era vegetariană şi credea că dieta ei curentă era cu adevărat mai sănătoasă. Dar eu am implorat-o să chibzuiască. „- Cum te-a ajutat această dietă, Virginia?", am întrebat. „Pari să fii destul de bolnavă."

În cele din urmă am convins-o să încerce varianta mea pentru o perioadă limitată de timp. În opt săptămâni Virginia s-a întors arătând sănătoasă şi robustă, cu un ten rumen. Ea se mândrea că problemele ei intestinale erau 90% ameliorate. Testele sanguine au arătat o rezolvare completă a anemiei, iar ea spunea că energia îi revenise aproape la normal. O a doua vizită de control, o lună mai târziu, a conchis eliberarea Virginei de sub îngrijirea mea, complet vindecată de problemele intestinale.

PREZENTARE DE CAZ: BOALA LUI CROHN
Yehuda, 50 de ani, grupa sanguină O

L-am examinat prima dată pe Yehuda, un evreu de vârstă medie, în iulie 1992, pentru o formă acută de boală Crohn. Până în acel moment el fusese supus câtorva intervenţii chirurgicale pe intestin, pentru a îndepărta segmentele obstruate. I-am recomandat lui Yehuda o dietă fără grâu, cu accent pe carnea slabă şi legume fierte. I-am prescris, de asemenea, un extract puternic de lemn-dulce şi de butirat.

Cooperarea lui Yehuda a fost exemplară, o dovadă a preocupării pe care atât el cât şi familia sa o aveau pentru sănătatea lui. De exemplu, soţia sa, fiica unui brutar, i-a copt o pâine specială fără grâu. Yehuda şi-a luat suplimentele alimentare, inclusiv lemnul-dulce, cu seriozitatea sa binecunoscută.

De la început, starea lui Yehuda s-a ameliorat simţitor. Până în ziua de astăzi el continuă să fie asimptomatic, deşi trebuie încă să fie atent cu privire la folosirea anumitor produse lactate, deoarece acestea îi deranjează digestia. El nu a mai necesitat niciodată

intervenţii chirurgicale suplimentare, deşi gastroenterologul său spusese anterior că acestea erau inevitabile.

PREZENTARE DE CAZ: BOALA LUI CROHN
Sarah, 35 de ani, grupa sanguină B

Sarah era o femeie de 35 de ani de ascendenţă est-europeană. Ea a venit prima dată în cabinetul meu în iunie 1993 suferind de boala Crohn. Fusese deja supusă câtorva intervenţii chirurgicale de îndepărtare a ţesutului cicatriceal intestinal, era anemică şi suferea de diaree cronică.

I-am prescris o dietă de bază pentru grupa sanguină B, recomandând ca Sarah să elimine carnea de pui şi alte alimente conţinând lectine specifice pentru grupa sanguină B. Am folosit, de asemenea, suplimentarea cu lemn-dulce şi acizi graşi ca parte a schemei terapeutice.

Sarah a fost foarte cooperantă. În decurs de 4 luni, majoritatea simptomelor ei digestive, inclusiv diareea, erau eliminate. Deoarece mai dorea să aibă copii, Sarah fusese supusă unei intervenţii chirurgicale recente de îndepărtare a ţesutului cicatriceal intestinal, care fusese aderent de uter. Chirurgul ei i-a spus că nu era nici un semn de activitate a bolii Crohn în abdomenul ei.

Toxiinfecţii alimentare

Oricine se poate intoxica. Dar anumite grupe sanguine sunt natural mai susceptibile, datorită existenţei unui sistem imunitar mai slab. În special, grupele sanguine A şi AB sunt mai predispuse a cădea pradă toxiinfecţiilor alimentare cu salmonella, care sunt de obicei rezultatul mâncărurilor lăsate neacoperite şi nerefrigerate pentru perioade lungi de timp. Mai mult, bacteriile vor fi mai greu de eliminat pentru cei cu grupa sanguină A şi AB, o dată ce şi-au găsit locul în organismele acestor persoane.

Cei cu grupa sanguină B, în general mai susceptibili la afecţiuni inflamatorii, sunt mai susceptibili de a fi sever afectaţi dacă consumă alimente care sunt contaminate cu microbul shigella, o bacterie care se găseşte pe plante şi care cauzează dizenteria.

Gastrita

Multe persoane confundă gastrita cu ulcerul, dar este exact opusul. Ulcerele se produc prin hiperaciditate – mai frecventă la grupa sanguină O şi B. Gastrita este cauzată de niveluri foarte scăzute ale acidului gastric – situaţie comună la grupa sanguină A şi AB. Gastrita se produce când acidul gastric atinge un nivel atât de scăzut încât nu mai funcţionează ca barieră microbiană. Fără niveluri adecvate de acid, microbii vor supravieţui în stomac şi vor cauza o inflamaţie gravă.

Cea mai bună conduită pentru cei cu grupa sanguină A şi AB este punerea accentului pe opţiuni alimentare mai acide în dietele grupelor lor sanguine.

Ulcerul gastric şi duodenal

Se ştie de la începutul anilor 1950 că ulcerul gastric este mai frecvent la grupa sanguină O, cu cea mai mare incidenţă la non-secretorii cu grupa sanguină O. Cei cu grupa sanguină O prezintă o rată mai ridicată a perforaţiilor şi hemoragiilor, care nu s-au dovedit a fi diferite între secretori şi non-secretori. Motivul ar fi: niveluri mai ridicate ale acidităţii gastrice la cei cu grupa sanguină O şi cantităţi mai ridicate de pepsinogen – enzimă care produce ulceraţii.

Cercetări mai recente au relevat şi un alt motiv pentru care cei cu grupa sanguină O sunt predispuşi la ulcer. În decembrie 1993, cercetătorii de la Universitatea de Medicină Washington din St. Louis au raportat în *Journal of Science* că persoanele cu grupa sanguină O sunt o ţintă favorită pentru bacteria care ştim acum că determină ulcerul. S-a dovedit că această bacterie, *H. pylori*, este capabilă să se ataşeze la antigenul O care căptuşeşte stomacul şi apoi să pătrundă în învelişul gastric. După cum am văzut, antigenul O este glucida fucoză. Cercetătorii au descoperit un inhibitor în laptele de mamă, care aparent a blocat ataşarea bacteriei la suprafaţa gastrică. Fără îndoială acesta este unul dintre multele tipuri de fucoză găsite în laptele matern uman.

Algele brune au efect inhibitor asupra *H. pylori*. Conţinutul de fucoză din aceste alge este atât de mare încât acest lucru este marcat în denumirea sa latină – *Fucus vesiculosus*. Dacă aveţi grupa sanguină O şi suferiţi de ulcer sau doriţi să îl preveniţi, folosirea acestei alge va face ca bacteria cauzatoare de ulcer, *H. pylori*, să nu adere la învelişul stomacului dumneavoastră.

PREZENTARE DE CAZ: ULCER GASTRIC

Peter, 34 de ani, grupa sanguină O

L-am întâlnit pentru prima dată pe Peter în aprilie 1992. El suferea de ulcer gastric din copilărie şi folosise toate tipurile de medicaţie antiulceroasă convenţională disponibile, cu rezultate modeste. Am început prin a prescrie dieta de bază hiperproteică a grupei sanguine O, accentuând asupra evitării produselor de grâu integral care fuseseră întotdeauna o componentă majoră a hranei sale. Am prescris, de asemenea, un supliment de alge brune şi o combinaţie de lemn-dulce şi bismut.

În 6 săptămâni Peter făcuse progrese considerabile. La o vizită de control la gastroenterologul său, el a fost examinat endoscopic şi a auzit vestea bună că 60% din învelişul său gastric avea acum un aspect normal. O a doua examinare în iunie 1993 a relevat o vindecare completă a ulceraţiilor gastrice.

Infecţii

MULTE BACTERII preferă anumite grupe sanguine. De fapt, un studiu a arătat că peste 50% din 282 de bacterii transportau antigene ale uneia sau alteia dintre grupele sanguine.

S-a observat că infecţiile virale în general par a fi mai frecvente la cei cu grupa sanguină O deoarece ei nu posedă nici un antigen. Aceste infecţii sunt mai puţin frecvente şi mai uşoare la cei cu grupa sanguină A, B sau AB.

Sindromul imuno-deficienţei dobândite (SIDA)

Am tratat multe persoane HIV-pozitive sau bolnave de SIDA şi încă nu am găsit o conexiune clară între grupa sanguină şi susceptibilitatea la HIV. Acestea fiind spuse, să aruncăm o privire asupra modului în care informaţiile din această carte pot fi folosite pentru a-i ajuta pe oameni să lupte cu virusul.

În vreme ce toate grupele sanguine par a fi egal susceptibile la SIDA, dată fiind expunerea la boală, există variaţii în privinţa susceptibilităţii lor la infecţii oportuniste (cum ar fi pneumonia şi tuberculoza) la care cade pradă sistemul lor imun slăbit.

Dacă sunteți HIV-pozitiv sau aveți SIDA, modificați-vă dieta pentru a cuprinde sugestiile specifice grupei dumneavoastră sanguine. De exemplu, dacă aveți grupa sanguină O, începeți să creșteți aportul de proteine animale din dietă și elaborați-vă un program de exerciții fizice. Respectarea programului grupei sanguine vă va ajuta să vă mobilizați și să vă optimizați pe deplin funcțiile imune punând accentul pe alimentele cu valoarea maximă pentru necesitățile dumneavoastră specifice. Fiți atent să limitați aportul de grăsimi, alegând feliile slabe de carne, deoarece paraziții intestinali, frecvenți la persoanele cu SIDA, interferează cu digestia lipidelor și duc la diaree. Evitați, de asemenea, alimente cum ar fi grâul. Acesta conține lectine care ar putea compromite sistemul dumneavoastră imunitar și fluxul sanguin.

Deoarece multe dintre infecțiile oportuniste cauzează greață, diaree și inflamații bucale, SIDA este adesea o afecțiune consumptivă. Cei cu grupa sanguină A vor fi nevoiți să se preocupe mai mult pentru asigurarea aportului lor caloric ridicat, deoarece multe alimente recomandate pentru grupa sanguină A sunt hipocalorice. Eliminați cu rigurozitate orice alimente, cum ar fi carnea sau produsele lactate, care pot cauza probleme digestive. Sistemul dumneavoastră imunitar este în mod natural sensibil. Nu dați lectinelor șansa de a pătrunde și de a vă slăbi și mai mult. Între timp, creșteți rația de alimente „bune" pentru grupa sanguină A, cum ar fi tofu și hrana marină.

Cei cu grupa sanguină B ar trebui să evite alimentele care creează probleme evidente, cum ar fi carnea de pui, porumbul și hrișca. Dar, de asemenea, trebuie să eliminați nucile, care sunt greu digerabile și să reduceți cantitatea de produse de grâu din dieta dumneavoastră. Dacă prezentați intoleranță la lactoză, evitați produsele lactate. Chiar și la persoanele cu grupa sanguină B și fără intoleranță la lactoză, dar cu sistemul imunitar compromis, produsele lactate pot cauza iritația tractului digestiv. Acesta este un caz în care boala interzice alimentul favorit.

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să își limiteze consumul de fasole și legume bogate în lectine și să elimine nucile din dietă. Sursa proteică principală pentru dumneavoastră ar trebui să fie peștele și există o largă varietate disponibilă pentru cei cu grupa sanguină AB. Porțiile ocazionale de carne și lactate sunt în regulă, dar aveți grijă la grăsimi. Și limitați-vă consumul de grâu.

În general, indiferent de grupa sanguină, trebuie să evitați lectinele care v-ar putea leza celulele sistemului imunitar din fluxul sanguin. Aceste celule nu pot fi atât de ușor înlocuite ca în cazul unui sânge sănătos. Aspectul de protecție celulară al dietelor grupelor sanguine le face de neprețuit pentru o persoană cu SIDA care are anemie sau un nivel scăzut al celulelor T-helper.

Dietele grupelor sanguine adaugă o piesă puternică pe tabla dumneavoastră de șah, ajutând la conservarea prețioaselor celule imune împotriva leziunilor inutile. Acest lucru poate fi esențial, mai ales datorită faptului că nu există tratamente cu adevărat reușite împotriva infecției HIV.

PREZENTARE DE CAZ: SIDA
Arnold, 46 de ani, grupa sanguină AB

Arnold era un om de afaceri de vârstă medie care avea SIDA. Era căsătorit și credea că fusese infectat cu HIV cu 12 ani în urmă. Când l-am văzut prima dată, numărul de celule T, care constituie barometrul distrucției virale, era 6, valorile normale fiind între 650 și 1.700. Avea o afecțiune tegumentară numită molluscum, care este frecvent întâlnită în stadiile finale ale SIDA și era extrem de emaciat în urma unei diarei însoțite de grețuri care durau de luni de zile.

Arnold s-a decis să apeleze la un naturist, ca un ultim și disperat efort de a supraviețui. Am văzut pe fața lui că nu credea cu adevărat că această metodă va avea efecte pozitive, iar eu nu i-am putut promite rezultate spectaculoase, deoarece nu știam într-adevăr la ce să mă aștept.

Primul meu țel a fost să împiedic pătrunderea lectinelor toxice sistemului său imunitar în organismul pacientului meu de grupă sanguină AB. Pe lângă aceasta, era urgent să stopez scăderea ponderală a lui Arnold, astfel încât el să fie suficient de puternic pentru a lupta cu infecția.

Am început prin a ajusta dieta grupei sanguine AB la necesitățile speciale ridicate de prezența SIDA. Aceasta a inclus eliminarea tuturor produselor de carne de pasăre, cu excepția curcanului, introducerea produselor de carne hipolipidică, a alimentelor marine de câteva ori pe săptămână, a orezului, dar și a unei mari cantități de legume și fructe. Am redus consumul majorității legumelor și preparatelor de fasole, am eliminat untul, frișca, brânzeturile prelucrate, porumbul și hrișca. În plus, am prescris plante stimulatoare sistemului imunitar, sub formă de tablete sau ceaiuri, inclusiv alfalfa, păducel, echinaceea, ginseng și ghimber.

În trei luni, infecția cu molluscum s-a vindecat și Arnold s-a reîntors în sala de gimnastică. Până astăzi el continuă să fie asimptomatic, deși numărul de celule T nu a crescut. Muncește și duce o viață destul de activă. Medicii de la centrul de boli infecțioase sunt mirați. Acesta este un om fără sistem imunitar!

PREZENTARE DE CAZ: SIDA
Susan, 27 de ani, grupa sanguină O

După ce a aflat că soțul ei era HIV-pozitiv, Susan a fost testată. Ea a fost îngrozită când a aflat că era infectată cu HIV. Testele de laborator au relevat un număr foarte scăzut de celule T. Susan m-a implorat să o ajut. Nu dorea să moară și se temea să ia AZT sau orice alt medicament recomandat pentru HIV.

Am început cu o dietă pentru drupa sanguină O, împreună cu suplimente alimentare și un program regulat de exerciții fizice, recomandându-i să respecte întocmai programul.

Câteva luni mai târziu, Susan a sunat să mă informeze că numărul de celule T era în jur de 800 (valori normale între 500 și 1.700). De atunci este asimptomatică.

Deoarece în prezent nu există tratament curativ pentru HIV sau SIDA, nu putem prognostica durata stării de bine a lui Susan. Dar eu cred că pe măsură ce descoperim mai multe despre misterele sistemului imunitar, ne vom apropia din ce în ce mai mult de momentul în care vom transforma SIDA dintr-o boală mortală într-o boală cu care se poate trăi.

Bronșita și pneumonia

În general, cei cu grupa sanguină A și AB prezintă mai multe infecții bronșice decât cei cu grupa sanguină O și B. Acest lucru s-ar putea datora dietelor neadecvate care produc un exces de mucus în căile respiratorii. Acest mucus facilitează creșterea bacteriilor care mimează antigene ale grupelor sanguine, cum ar fi pneumococii A-like (de tip A) la cei cu grupa sanguină A și AB și hemophilus B-like la cei cu grupa sanguină B și AB. Deoarece grupa sanguină AB prezintă atât caractere A-like cât și B-like, riscul este dublu.

Dietele grupelor sanguine par să reducă substanțial incidența bronșitelor și pneumoniilor la toate grupele sanguine. Totuși, noi

tocmai începem să descoperim alte conexiuni cu grupele sanguine, conexiuni care nu sunt atât de ușor de soluționat. De exemplu, se pare că acei copii cu grupa sanguină A ai căror tați au grupa sanguină A, mamele având grupa sanguină O, decedează frecvent de bronhopneumonii în prima perioadă a vieții. Se crede că se produce o oarecare formă de sensibilizare la naștere între nou-născutul cu grupa sanguină A și anticorpii anti-A ai mamei, care inhibă capacitatea copilului de a lupta cu pneumococii. Nu există încă date solid fundamentate care să confirme motivul pentru care se produce acest fenomen, dar informații de acest tip pot suscita interesul cercetării spre obținerea unui vaccin. Va trebui să adunăm mult mai multe date înainte de a trage o concluzie validă din punct de vedere științific.

Candidoza (Infecția fungică)

Deși ciuperca ce determină candidoza nu prezintă nici o preferință legată de grupele sanguine, am observat că cei cu grupa sanguină A și AB au greutăți mai mari în eradicarea unei înmulțiri excesive a unor ciuperci o dată ce acestea se instalează în organismele lor tolerante. Candidoza devine ca musafirul nedorit care nu vrea să plece. Cei cu grupa sanguină A și AB dezvoltă, de asemenea, mai frecvent infecții fungice după tratament cu antibiotice, ceea ce este logic, deoarece antibioticele distrug sistemele lor de apărare și așa slăbite.

Cei cu grupa sanguină O, pe de altă parte, dezvoltă mai degrabă o hipersensibilitate de tip alergic față de infecția candidozică, mai ales în cazul în care consumă prea multe cereale. Aceasta a constituit baza unei teorii denumite sindromul fungic și a unei varietăți de diete recomandate în candidoză. Aceste diete accentuează ingestia hiperproteică și evitarea cerealelor, dar ele tind să nu țină cont de grupele sanguine, atunci când se pare că doar cei cu grupa sanguină O prezintă acest tip de hipersensibilitate la fungi. Dacă aveți grupa sanguină A sau AB, evitarea fungilor nu va fi eficientă în prevenirea infecțiilor fungice și nu veți face decât să vă compromiteți și mai mult sistemul imunitar.

În general, cei cu grupa sanguină B sunt mai puțin predispuși la candidoze, atâta timp cât respectă dieta grupei sanguine B. Dacă aveți grupa sanguină B și aveți antecedente de candidoză, trebuie să reduceți consumul de grâu.

Holera

Un studiu din Peru publicat recent în *Lancet* atribuia severitatea unei epidemii recente de holeră – o infecție caracterizată prin diaree extrem de gravă cu depleție masivă de lichide și minerale – incidenței ridicate a grupei sanguine O în populația peruviană. Din punct de vedere istoric, susceptibilitatea grupei sanguine O la holeră a fost probabil responsabilă de decimarea populației multor orașe antice, lăsând ca supraviețuitori pe cei cu grupa sanguină A mai rezistenți la holeră.

Guturaiul și gripa

Există sute de tulpini diferite de virusuri care determină guturaiul și ar fi imposibil să se observe specificitatea de grupă sanguină pentru toate acestea. Totuși, studii efectuate pe recruți militari britanici au arătat o incidență globală ușor mai scăzută a virusurilor care cauzează guturai la recruții cu grupa sanguină A, ceea ce este în concordanță cu cele descoperite de noi referitor la faptul că grupa sanguină A s-a dezvoltat pentru a rezista acestor virusuri obișnuite. Virusurile au, de asemenea, un impact mai scăzut asupra persoanelor cu grupa sanguină AB. Antigenul A, prezent atât la grupa sanguină A, cât și la grupa sanguină AB, blochează atașarea diferitor tulpini de virusuri care cauzează guturai la membranele faringelui și căilor respiratorii.

Gripa, cauzată de un virus mai periculos, lovește de preferință persoanele cu grupa sanguină O și B față de cele cu grupa sanguină A sau AB. În stadiile inițiale, gripa se poate manifesta prin multe din simptomele unei răceli banale. Totuși, gripa cauzează deshidratare, dureri musculare și slăbiciune accentuată.

Simptomele unei răceli banale sunt neplăcute, dar ele sunt de fapt un semn că sistemul dumneavoastră imunitar încearcă să învingă agresorul viral. În timp ce sistemul dumneavoastră imunitar își face datoria, există măsuri pe care le puteți lua pentru a vă face mai confortabilă coexistența pe câmpul de bătălie:

1. Mențineți starea generală de sănătate cu un regim adecvat de odihnă și exerciții fizice, învățând totodată să faceți față stresurilor vieții. Stresul este un factor major în slăbirea resurselor sistemului imunitar. Aceasta v-ar putea proteja de infecții frecvente și ar putea chiar scurta durata răcelilor și gripelor pe care le contractați.
2. Respectați protocolul de bază al dietei corespunzătoare grupei dumneavoastră sanguine. Acesta vă va optimiza răspunsul imun și va ajuta la scurtarea evoluției răcelii sau gripei.
3. Luați vitamina C (250-500 mg) sau creșteți aportul de surse de vitamina C în dieta dumneavoastră. Multe persoane simt că ingestia unor doze mici de echinaceea ajută la prevenirea răcelilor sau cel puțin ajută la scurtarea duratei acestora.
4. Creșteți gradul de umiditate din cameră cu un vaporizator sau umidificator, pentru a preveni uscarea țesuturilor faringiene și nazale.
5. Dacă aveți dureri faringiene, faceți gargară cu apă sărată. O jumătate de linguriță de sare de masă obișnuită într-un pahar mare cu apă călduță asigură o clătire care ușurează și curăță. O altă gargară utilă, mai ales dacă sunteți predispuși la amigdalită, este un ceai din părți egale de rădăcină de *Hydrastis canadensis* și salvie. Faceți gargară cu acest amestec la interval de câteva ore.
6. Dacă vă curge nasul sau vă este înfundat, folosiți un antihistaminic pentru a reduce reacția țesuturilor la virusul infectant și pentru a ușura congestia nazală. Fiți atenți mai ales la antihistaminicele de tip efedrină, cum sunt cele care se găsesc în magazinele alimentare dietetice și în unele decongestionante care se eliberează fără rețetă. Acestea pot crește tensiunea arterială, pot provoca insomnii și pot complica problemele legate de prostată.
7. Antibioticele nu sunt eficiente împotriva virusurilor, așa că dacă cineva vă oferă resturi de antibiotice (rămase după alte tratamente) sau dacă aveți chiar dumneavoastră câteva prin casă, nu le luați.

Ciuma, Febra tifoidă, Variola și Malaria

Cunoscută în Evul Mediu ca Moartea Neagră, ciuma este o infecție bacteriană transmisă în mare parte de rozătoare. Persoanele cu grupa sanguină O sunt mai susceptibile la ciumă. Deși ciuma este rară în societățile industrializate, ea continuă să fie o problemă în țările Lumii a Treia. Un raport recent al Organizației Mondiale a Sănătății prevenea asupra faptului că s-ar putea să ne confruntăm cu o criză

cauzată de apariția ciumei și a altor boli infecțioase ca rezultat al folosirii exagerate a antibioticelor și a altor medicamente, al stabilirii omului în zone anterior nelocuite, al migrației populației dintr-un spațiu în altul și al sărăciei. Faptul că societățile Occidentale sunt rar confruntate cu aceste boli nu ar trebui să ne facă să ne simțim imuni la costurile lor sociale, economice, culturale și umane. Ocazional se produce câte o epidemie și în occident, așa cum s-a întâmplat în Seattle la începutul anilor '80, când oamenii au consumat tofu infectat, care nu fusese pasteurizat. Tofu disponibil și comercializat în pachete sigilate nu ar trebui să cauzeze îngrijorare.

Variola a fost oficial eradicată prin imunizare generalizată pe plan mondial, deși evoluția sa a influențat probabil istoria omenirii într-un grad încă neevaluat. Grupa sanguină O este în mod special susceptibilă la variolă, ceea ce explică probabil de ce populația băștinașă americană a fost decimată de această boală atunci când a ajuns pentru prima dată în contact cu europenii cu grupa sanguină A și B care au adus-o. Americanii băștinași au aproape 100% grupa sanguină O.

Febra tifoidă, o infecție obișnuită în zone cu igienă defectuoasă sau în vremuri de război, afectează de obicei sângele și tractul digestiv. Grupa sanguină O este, de asemenea, cea mai susceptibilă la infecția tifoidică. Febra tifoidă prezintă, de asemenea, o conexiune cu grupele sanguine în sistemul Rh, întâlnindu-se mai frecvent la indivizii Rh-negativi.

Există teoria că țânțarul anofel, ce răspândește malaria, tinde să muște de preferință persoane cu grupa sanguină B și O și mai puțin pe cele cu grupa sanguină A și AB, deși țânțarul obișnuit pare să prefere grupele sanguine A și AB. Malaria este, de asemenea, o boală neobișnuită în lumea occidentală, dar cu toate acestea impactul său pe plan mondial este imens. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, peste 2,1 milioane de persoane contractează anual malaria.

Poliomielita și meningitele virale

Poliomielita, este o infecție virală a sistemului nervos, cu frecvență mare la cei cu grupa sanguină B. Aceștia sunt mai susceptibili la tulburările sistemului nervos cauzate de virusuri. Poliomielita era epidemică și a cauzat majoritatea cazurilor de paralizie infantilă înainte de dezvoltarea vaccinurilor Salk și Sabin.

Meningitele virale, infecții cu frecvență și severitate crescândă ale sistemului nervos, sunt prezente mai semnificativ la grupa sanguină O comparativ de alte grupe sanguine, probabil din cauza slăbiciunii grupei sanguine O față de infecții agresive. Fiți atenți la simptome ca oboseala, febra ridicată și o caracteristică a meningitei numită rigiditate nucală, o înțepenire a mușchilor cefei.

Infecții sinusale (sinusite, n. trad.)

Cei cu grupa sanguină O și B sunt mai predispuși la infecții sinusale cronice. Foarte des, medicii le vor prescrie un aport aproape continuu de antibiotice, care alungă temporar problema. Dar infecțiile sinusale revin inevitabil, atrăgând uzul a mai multe antibiotice și, în final, al intervențiilor chirurgicale.

Am descoperit că planta numită collinsonia (Stone Root – rădăcina de drupă), care se folosește la tratarea problemelor inflamatorii – cum ar fi varicele – ajută, de asemenea, în sinusită – probabil deoarece sinusita cronică este un fel de problemă venoasă hemoroidală sau varicoasă la nivelul capului. Când prescriu această plantă pacienților mei cu sinusită cronică, rezultatele sunt adesea uimitoare. Mulți dintre acești pacienți nu mai au nevoie de antibiotice pentru tratarea infecțiilor, deoarece collinsonia a îndepărtat cauza problemei – inflamația țesutului sinusal. Dacă aveți probleme sinusale ați putea încerca să folosiți această plantă. Collinsonia nu este ușor de găsit, dar multe dintre magazinele dietetice mai mari o dețin sub formă de tinctură. O doză tipică este de 20-25 de picături în apă caldă pe cale orală, de două sau de trei ori pe zi. Nu vă îngrijorați în privința toxicității; collinsonia este o plantă sigură.

Ocazional câte o persoană cu grupa sanguină A sau AB va dezvolta o sinusită, deși acesta este aproape întotdeauna rezultatul unei diete ce determină formarea de mucus în exces. Sinusita la cei cu grupa sanguină A răspunde de obicei bine la modificări ale dietei, neînsoțite de alte măsuri.

Parazitoze
(disenteria amoebiană, giardiaza, teniaza și ascaridioza)

Când li se oferă condiții optime, paraziții pot trăi destul de bine în tractul digestiv al oricărei persoane. În general, însă, ei par să aibă o

afinitate specifică pentru tractul digestiv al celor cu grupa sanguină A şi AB, mimând de obicei antigenul grupei sanguine A, pentru a nu fi detectaţi. De exemplu, parazitul numit amoeba prezintă o preferinţă pentru cei cu grupa sanguină A şi AB. În plus, se pare că grupele sanguine A şi AB sunt mai predispuse la complicaţii în cazul în care chistele amoebiene se localizează în ficat. Persoanele cu grupa sanguină A şi AB care prezintă dizenterie amoebiană ar trebui să adopte măsuri drastice pentru a lupta cu infecţia, înainte ca aceasta să aibă şansa de a migra şi a se răspândi în organism.

Cei cu grupa sanguină A şi AB sunt, de asemenea, victime neajutorate în faţa unui contaminant obişnuit al apei, parazitul *Giardia lamblia*, care determină afecţiunea cunoscută ca Răzbunarea lui Montezuma. Acest parazit viclean mimează aspectul grupei sanguine A, ceea ce îi permite să pătrundă în sistemele imunitare ale celor cu grupa sanguină A şi AB şi apoi rapid în intestine. Persoanele cu grupa sanguină A şi AB care călătoresc ar trebui să se echipeze cu planta „Goldenseal" sau cu "Pepto Bismol", pentru a împiedica infecţia. Cei cu grupa sanguină A şi AB care consumă apă de fântână ar trebui, de asemenea, să fie atenţi la pericolul reprezentat de parazitul *Giardia lamblia*.

Mulţi dintre viermii paraziţi, cum ar fi tenia şi ascarizii, au o asemănare cu grupa sanguină A şi B şi se găsesc cu o frecvenţă mai mare la persoanele cu aceste grupe sanguine. Deoarece grupa sanguină AB prezintă duble caracteristici A-like şi B-like, cei cu grupa sanguină AB sunt în mod special susceptibili.

Am utilizat o plantă numită *Artemesia annua* (pelin chinezesc) pentru a trata pacienţii şi am obţinut succese notabile. Întrebaţi-l pe medicul dumneavoastră naturist despre această plantă.

Tuberculoza şi sarcoidoza

Odată considerată aproape complet eradicată în societăţile occidentale industrializate, tuberculoza a devenit acum mai frecventă. Acest fapt se datorează în mare parte incidenţei ridicate a bolii la persoanele cu SIDA şi la cei fără adăpost. O infecţie oportunistă, tuberculoza se dezvoltă bine în organisme cu sistem imunitar slăbit, în condiţii de igienă deficitară şi boli cronice. Tuberculoza pulmonară este mai obişnuită la cei cu grupa sanguină O, în timp ce tuberculoza cu alte localizări prezintă o frecvenţă mai mare la cei cu grupa sanguină A. Sarcoidoza este o afecţiune inflamatorie a plămânilor şi ţesutului conjunctiv care poate fi efectiv o formă de răspuns imun la tuberculoză. Se credea odinioară că această afecţiune este mult mai frecventă la afro-americani decât la populaţia majoritară, dar în prezent este diagnosticată mai frecvent la persoanele de rasă albă, mai ales la femei. Prezintă o frecvenţă mai ridicată la cei cu grupa sanguină A, faţă de cei cu grupa sanguină O. Indivizii Rh-negativi par a fi mai susceptibili atât la tuberculoză, cât şi la sarcoidoză.

Sifilisul şi infecţiile tractului urinar

Grupa sanguină A pare a fi mai susceptibilă la boala venerică numită sifilis şi adesea contractează tulpini mai virulente. Acesta este încă un motiv pentru practicarea sexului protejat, mai ales dacă aveţi grupa sanguină A.

Există dovezi solide că dacă ai grupa sanguină B sau AB, eşti mai susceptibil la infecţii recurente ale vezicii urinare (cistite). Aceasta deoarece cele mai comune bacterii producătoare de infecţii, cum sunt *E. coli*, pseudomonas şi klebsiella, posedă un aspect B-like, iar grupa sanguină B şi grupa sanguină AB nu produc anticorpi anti-B.

Cei cu grupa sanguină B prezintă, de asemenea, frecvenţe mai mari ale infecţiilor renale, cum ar fi pielonefritele. Acest lucru este în mod special valabil pentru non-secretorii cu grupa sanguină B. Dacă aveţi grupa sanguină B şi suferiţi de tulburări urinare recurente, încercaţi să beţi unul sau două pahare de amestec de suc de merişor şi ananas în fiecare zi.

Boli hepatice

Bolile hepatice legate de alcoolism

Alcoolismul afectează multe dintre sistemele organismului, dar poate că cel mai dramatic impact îl are asupra ficatului. Indivizii (20% din populaţie) care sunt non-secretori (vezi Anexa E) par a fi cei mai predispuşi la alcoolism, dar susceptibilitatea lor nu are prea mult de-a face cu statutul de secretor. Printr-o particularitate celulară

nefericită și probabil întâmplătoare, gena care determină statutul de non-secretor este localizată în aceeași zona a ADN-ului ca și gena alcoolismului. Pacienții mei care sunt non-secretori au aproape întotdeauna antecedente familiale încărcate în ceea ce privește alcoolismul.

Destul de ciudat este faptul că tot non-secretorii sunt cei care par să beneficieze cel mai mult din punct de vedere cardiac în urma unui consum moderat de alcool. Un studiu danez care arăta că non-secretorii sunt supuși unui risc mai mare de afecțiuni cardiace ischemice (flux sanguin deficitar în artere) susținea ideea că un consum moderat de alcool modifică rata fluxului insulinic, încetinind acumularea grăsimilor în vasele sanguine. Acest mesaj contradictoriu este greu de descifrat.

Răspunsul este probabil acela că deciziile cu privire la rolul alcoolului ar trebui luate în mod individual și în raport de grupa sanguină. Din cauza efectelor alcoolului asupra sistemului digestiv și a celui imunitar, nici una dintre dietele grupelor sanguine nu permite băuturi tari.

Este, de asemenea, clar că alcoolismul are o componentă majoră legată de stres. O echipă de cercetători japonezi a descoperit că tratamentul pentru alcoolism s-a administrat la un număr mai mare de persoane cu grupa sanguină A față de cei cu grupa sanguină O sau B. Se crede că cei cu grupa sanguină A ar putea avea o predilecție pentru căutarea relaxării în urma stresului în ingestia substanțelor chimice dezinhibante. Cu siguranță este bine dovedit că omul utilizeză de mult timp substanțele intoxicante pentru obținerea plăcerii, pentru alinarea durerii, pentru transferul în alte dimensiuni și în scop medical.

Doar aproximativ 3% din alcoolul pe care îl consumați trece prin organism și este excretat. Restul este metabolizat de ficat și prelucrat în stomac și în intestinul subțire. De-a lungul timpului, în caz de consum abundent și regulat, ficatul începe să se deterioreze. Rezultatul final poate fi ciroza hepatică, malnutriția severă din cauza unei absorbții improprii a alimentelor și, în cele din urmă, decesul.

Litiaza biliară, ciroza și icterul

Desigur, nu toate bolile hepatice sunt legate de consumul de alcool. Infecțiile, alergiile și tulburările metabolice pot toate cauza afecțiuni

hepatice. De exemplu, icterul sau îngălbenirea pielii, este adesea observat la persoane cu hepatite, iar litiaza biliară a fost corelată cu obezitatea. Ciroza poate fi cauzată de infecții, afecțiuni ale căilor biliare sau alte boli care afectează ficatul.

Din motive pe care nu le înțelegem pe deplin, cei cu grupa sanguină A, B și AB tind să prezinte mai frecvent litiază biliară, boli ale căilor biliare, icter și ciroză hepatică decât cei cu grupa sanguină O, persoanele cu grupa sanguină A prezentând frecvența cea mai ridicată. Cei cu grupa sanguină A sunt, de asemenea, mai susceptibili la tumori pancreatice.

Gălbeaza hepatică *(Distomum hepaticum,* n. trad.) **și alte infecții tropicale**

Infecțiile tropicale ale ficatului care determină fibroză sau leziuni cicatriceale apar cu o frecvență mai ridicată la cei cu grupa sanguină A și în mai mică măsură la cei cu grupa sanguină B și AB. Grupa sanguină O, care ar putea să fi dezvoltat anticorpi anti-A și anti-B ca o măsură precoce de protecție împotriva acestor paraziți, este relativ imună la ei.

În cabinetul meu am tratat cu succes multe cazuri de boli hepatice, folosind mulți dintre compușii obținuți din plante și discutați în capitolul 10. În majoritatea cazurilor, pacienții care dezvoltă boli hepatice au grupa sanguină A sau AB și sunt non-secretori.

PREZENTARE DE CAZ: BOALĂ HEPATICĂ

Gerard, 38 de ani, grupa sanguină B

Gerard era un bărbat de 38 de ani cu antecedente de colangită sclerozantă, o afecțiune inflamatorie a căilor biliare hepatice, determinând cicatrizări. De obicei această afecțiune duce la necesitatea unui transplant hepatic. Când l-am văzut prima dată pe Gerard, în iulie 1994, era icteric și avea un prurit îngrozitor (mâncărime) cauzat de depozitele de bilirubină, un pigment biliar, localizate în piele. Din cauza acestei boli, colesterolul său era, de asemenea, ridicat (325). Gerard prezenta un nivel al acizilor biliari în ser peste 2.000 (valori normale sub 100), avea un nivel al bilirubinemiei de 4,1 (valori normale sub 1) și toate enzimele hepatice erau foarte crescute, indicând degradarea extinsă a țesutului hepatic. Gerard era un tip destul de pătrunzător, care știa care erau șansele lui și, sincer, se pregătea să moară.

Am început prin a-l pune să urmeze dieta grupei sanguine B și i-am recomandat un protocol terapeutic pe bază de plante conținând antioxidanți cu specificitate hepatică. Aceștia sunt antioxidanți care se depozitează preferențial în ficat. Gerard s-a simțit foarte bine în anul care a urmat, prezentând doar un singur episod de prurit și icter.

Recent, Gerard a fost supus intervenției chirurgicale pentru îndepărtarea veziculei biliare. După ce chirurgul i-a examinat ficatul și căile biliare principale, i-a spus că acestea aveau un aspect normal, deși țesutul din jurul căilor biliare era puțin mai subțire decât în mod normal.

PREZENTARE DE CAZ: CIROZĂ
Estel, 67 de ani, grupa sanguină A

Estel era o femeie de 67 de ani, care a venit prima dată în cabinetul meu în octombrie 1991 pentru o afecțiune inflamatorie a ficatului numită ciroză biliară primitivă, care determină distrugerea ficatului. Majoritatea cazurilor ajung în final la transplant hepatic.

Estel a recunoscut că fusese odată o mare consumatoare de alcool, dar acum renunțase. Starea sa era probabil legată de consumul îndelungat de alcool. Estel se poate să nici nu fi fost o alcoolică în sens strict. Trei sau patru pahare pe zi, zilnic, timp de 40 de ani, pot duce la ciroză.

Estel prezenta un nivel foarte crescut al enzimelor hepatice: fosfataza alcalină, de exemplu, era în jur de 800. Valorile normale sunt sub 60. Deoarece avea grupa sanguină A non-secretor, am trecut-o imediat pe dieta grupei sanguine A și i-am prescris un protocol terapeutic de antioxidanți cu specificitate hepatică. Rezultatele au apărut aproape imediat și starea ei a continuat să se amelioreze.

În septembrie 1992, la aproape un an de la prima vizită, fosfataza alcalină scăzuse la 500.

Deși ficatul ei nu a prezentat semne de deteriorare suplimentară din acel moment, Estel a dezvoltat o inflamare a venelor din jurul esofagului, stare frecventă la cei cu boli hepatice, care a fost tratată cu succes. Ea continuă să se simtă bine și nu prezintă semne care să sugereze necesitatea transplantului hepatic.

PREZENTARE DE CAZ: DEGRADARE HEPATICĂ
Sandra, 70 de ani, grupa sanguină A

Sandra a ajuns în cabinetul meu în ianuarie 1993, suferind de o afecțiune hepatică greu de diagnosticat. Toate enzimele hepatice erau crescute și ea avea ascită, o cantitate mare de lichid reținut în abdomen. Ascita este obișnuită în multe cazuri de insuficiență hepatică avansată. Internistul Sandrei nu îi trata degradarea hepatică, așteptând probabil ca ea să necesite un transplant hepatic. Acesta îi prescria diuretice pentru a ajuta la îndepărtarea lichidului din abdomen, dar diureticele îi cauzau pierderea unor cantități mari de potasiu, ceea ce era probabil cauza oboselii ei covârșitoare.

I-am prescris dieta grupei sanguine A, cu plante specifice pentru ficat. În 4 luni, toate semnele de retenție lichidiană ale Sandrei au dispărut și enzimele hepatice au revenit la normal. Sandra era inițial destul de anemică – un hematocrit de 27,1, față de valoarea normală pentru o femeie care este peste 38. Până în februarie 1994 hematocritul ei s-a ridicat la 40,8. Ea continuă să fie asimptomatică.

Afecțiuni dermatologice

PÂNĂ ÎN PREZENT, există puține informații cu specificitate de grupă sanguină cu privire la afecțiunile dermatologice. Știm, totuși, că stări cum ar fi dermatitele și psoriazisul sunt de obicei cauzate de substanțe chimice alergenice care acționează în sânge. Este demn de menționat din nou că multe dintre lectinele alimentare specifice pentru o grupă sanguină sau alta pot interacționa cu sângele și cu țesuturile digestive, cauzând eliberarea de histamină și alte substanțe chimice inflamatorii.

Reacțiile alergice cutanate la substanțe chimice sau abrazivi prezintă cea mai ridicată incidență la cei cu grupele sanguine A și AB. Psoriazisul se întâlnește mai frecvent la cei cu grupa sanguină O. Experiența mea arată că multe persoane cu grupa sanguină O care dezvoltă psoriazis consumă diete prea bogate în cereale sau produse lactate.

PREZENTARE DE CAZ: PSORIAZIS
De la Anne Marie Lambert, N.D., Honolulu, Hawaii
Mariel, 66 de ani, grupa sanguină O

Colega mea, Dr. Lambert, a folosit protocolul meu corelat cu grupele sanguine pentru a trata un caz complicat de psoriazis la o femeie în vârstă.

Mariel a apelat la Dr. Lambert în martie 1994. Simptomele ei includeau o dispnee severă, mers dificil, cu limitarea mobilității tuturor articulațiilor, leziuni psoriazice acoperind 70% din suprafața cutanată și dureri arzătoare în tot corpul, mai ales în mușchi și articulații. Antecedentele ei erau un volum de probleme medicale constante: plastii vaginale/vezicale/intestinale (1944-'45), apendicectomie (1949), histerectomie (1947), antecedente de chiste ovariene, psoriazis (1978), spitalizare pentru pneumonie (1987), artrită psoriazică (1991) și osteoporoză (1992).

Mariel i-a spus Dr. Lambert că alimentația ei obișnuită era bogată în produse lactate, grâu, porumb, nuci și alimente procesate, cu un conținut bogat de glucide și grăsimi. Ea a spus că iubea dulciurile, nucile și bananele. Aceasta era o alimentație îngrozitoare aproape pentru oricine, dar era un blestem pentru cineva cu grupa sanguină a lui Mariel.

Dr. Lambert a început imediat cu o dietă moderată pentru grupa sanguină O, care a exclus inițial carnea roșie și nucile, cu adaos de vitamine și minerale. În două luni, s-a constatat o scădere marcată a inflamațiilor articulare, o ameliorare a respirației, iar leziunile psoriazice se vindecau. Până în iunie, psoriazisul lui Mariel acoperea doar 20% din corp, iar leziunile erau aproape vindecate. Se constata o ameliorare a respirației, intensitatea durerilor scăzuse la jumătate, iar mobilitatea articulară continua să se îmbunătățească. Până în iulie, psoriazisul lui Mariel nu mai era observabil, se constatau doar ușoare inflamații ale spațiilor articulare și respirația ei nu mai era dificilă.

La o vizită de control la Dr. Lambert, în 10 octombrie 1994, respirația lui Mariel se ameliorase și femeia nu mai prezenta leziuni noi pe piele.

Mariel fusese la mulți medici de când se îmbolnăvise. Încercase toate tipurile de terapii convenționale și alternative, inclusiv planuri alimentare special elaborate pentru artrită psoriazică și astm. Deși

aceste diete erau bine intenționate, nici una dintre ele nu era specific ajustată pentru a asigura compatibilitatea cu sângele lui Mariel. Dieta grupei sanguine O a putut asigura nutriția fără a cauza probleme de sănătate în urma alimentelor care să fie incompatibile cu sângele lui Mariel. Cu excepția unei ameliorări minore a durerilor, obținute cu plante chinezești, nici unul dintre celelalte tratamente nu avusese succes. Mariel considera că progresul ei era un miracol!

Funcția reproductivă feminină

Sarcina și infertilitatea

Multe dintre tulburările legate de sarcină sunt cauzate de o formă de incompatibilitate legată de grupa sanguină – fie între mamă și făt, fie între mamă și tată. Din nefericire, avem doar studii în stadii inițiale asupra acestui fenomen și nu știm prea multe despre implicațiile sale în ultimă instanță. Eu vă propun să citiți acest capitol în ideea de a aduna informații, nu pentru a intra în panică. Uneori o cantitate mică de cunoștințe poate fi periculoasă dacă nu este privită în perspectivă.

TOXEMIA GRAVIDICĂ

Încă din 1905 s-a vehiculat ideea că exista un tip de sensibilizare cu specificitate de grupă sanguină care determina toxemia gravidică – o otrăvire a sângelui care se poate produce în ultima parte a sarcinii și poate cauza o boală gravă și chiar moartea. Într-un studiu ulterior, un mare număr de femei cu grupa sanguină O au fost diagnosticate cu toxemie, cauzată posibil de o reacție la un făt cu grupa sanguină A sau B.

DEFECTE CONGENITALE

Incompatibilitatea de grupă sanguină, care se poate produce între o mamă cu grupa sanguină O și un tată cu grupa sanguină A, a fost implicată în câteva defecte congenitale obișnuite, cum ar fi mola hidatiformă, coriocarcinomul, spina bifida și anencefalia. Câteva studii sugerează că aceste tulburări par a fi incompatibilități materne în sistemul ABO cu țesutul nervos și cu sângele fetal.

BOALA HEMOLITICĂ A NOU-NĂSCUTULUI

Boala hemolitică (de distrugere a sângelui) a nou-născutului este starea principală, corelată cu aspectul pozitiv/negativ al sângelui (descris în Anexa E). Este o boală care afectează doar copiii femeilor Rh-negative, deci dacă ai grupa sanguină O, A, B sau AB pozitiv, nu este problema ta.

Cu aproximativ 50 de ani în urmă, cercetătorii au descoperit că femeile Rh-negative, la care lipsea un antigen și care aveau nou-născuți Rh-pozitivi, aveau o situație unică. Fetții Rh-pozitivi prezentau antigenul Rh pe celulele lor sanguine. Spre deosebire de sistemul grupelor sanguine principale, în care anticorpii față de altă grupă sanguină se dezvoltă de la naștere, persoanele Rh-negative nu produc anticorpi față de antigenul Rh decât dacă sunt inițial sensibilizate. Această sensibilizare se produce de obicei atunci când are loc schimbul de sânge între mamă și făt, în cursul nașterii, astfel încât sistemul imunitar al mamei nu are timp suficient să reacționeze la primul copil și acel copil nu suportă nici un fel de consecințe. Totuși, în cazul în care survine o nouă sarcină cu un alt copil Rh-pozitiv, mama, acum sensibilizată, va produce anticorpi împotriva grupei sanguine a copilului, putând cauza defecte congenitale și chiar decesul nou-născutului. Din fericire, există un vaccin pentru această situație, care se administrează femeilor Rh-negative după nașterea primului copil și după fiecare naștere ulterioară. Nu ar trebui să apară probleme, dar este cel mai bine să vă cunoașteți Rh-ul, astfel încât să vă puteți asigura că veți primi vaccinul.

INFERTILITATEA ȘI AVORTUL SPONTAN HABITUAL

Timp de 40 de ani, oamenii de știință au studiat motivele pentru care lipsa copiilor pare a fi mai frecventă la femeile cu grupa sanguină A, B și AB decât la cele cu grupa sanguină O. Mulți cercetători au sugerat că infertilitatea și avortul spontan habitual ar putea fi rezultatul anticorpilor din secrețiile vaginale care reacționează cu antigenele de grupă sanguină din sperma soțului. Un studiu din 1975 efectuat pe 288 de feți avortați a arătat o predominanță a grupelor sanguine A, B și AB la acești feți, ceea ce ar fi putut fi rezultatul incompatibilității dintre mame (având grupa sanguină O) și anticorpii lor anti-A și anti-B.

Un grup mare de familii studiate a arătat că rata avorturilor spontane era mai mare când mama și tatăl erau incompatibili în sistemul ABO, ca în cazul unei mame cu grupa sanguină O și un tată cu grupa sanguină A. La mamele albe și africane, fetții cu grupa sanguină B, incompatibili cu grupa sanguină maternă O sau A, au fost mai frecvent întâlniți în cazurile de avort spontan.

Această legătură cu infertilitatea nu este încă pe deplin stabilită. În practica mea, am descoperit că există multe motive pentru problemele legate de fertilitate, inclusiv alergiile alimentare, dietele neadecvate, obezitatea și stresul.

PREZENTARE DE CAZ: AVORTURI REPETATE

Lana, 42 de ani, grupa sanguină A

Lana a venit în cabinetul meu în septembrie 1993, după o perioadă lungă de avorturi spontane repetate. Mi-a spus că auzise despre mine de la cineva cu care discutase în sala de așteptare a medicului ei specialist în fertilitate. Lana era disperată. În ultimii zece ani avusese peste 20 de avorturi spontane și era pe punctul de a renunța să mai încerce să își întemeieze o familie. I-am sugerat să încerce dieta grupei sanguine A. În următorul an, Lana a urmat cu asiduitate dieta grupei sanguine, consumând, de asemenea, și câteva preparate de plante, pentru a întări tonusul muscular uterin. La sfârșitul anului ea a rămas însărcinată. Era bucuroasă, dar și foarte nervoasă. Acum, pe lângă precedentele ei avorturi, Lana era îngrijorată cu privire la vârsta ei și la posibilitatea ca fătul să aibă sindromul Down. Obstetricianul i-a recomandat amniocenteza, care se face în mod uzual la femei peste 40 de ani, dar eu am fost împotrivă, deoarece procedura poate cauza avortul. După ce a discutat cu soțul ei, Lana a decis să evite amniocenteza, acceptând posibilitatea unui defect congenital. În ianuarie 1995 ea a născut un băiețel perfect sănătos.

PREZENTARE DE CAZ: INFERTILITATE
Nieves, 44 de ani, grupa sanguină B

Nieves, o maseuză sud-americană de 44 de ani, a venit prima dată la mine în 1991 cu o varietate de probleme digestive. În decurs de un an după începerea dietei grupei sanguine B, majoritatea simptomelor ei digestive erau rezolvate.

Într-o zi Nieves m-a anunțat cu timiditate că era însărcinată. Deși nu îmi spusese înainte, ea acum declara că ea și soțul ei încercaseră mulți ani să aibă un copil, dar renunțaseră în final. Ea credea că dieta grupei sanguine B era responsabilă de refacerea fertilității ei. După aproximativ 9 luni, Nieves a născut o fetiță sănătoasă. A fost botezată Nasha, care înseamnă „Darul de la Dumnezeu".

NOTĂ: RAPORTUL ÎNTRE CELE DOUĂ SEXE
Atât în populațiile europene, cât și în cele neeuropene, rata produșilor de concepție de sex masculin este mai ridicată la copiii cu grupa sanguină O din mame cu grupa sanguină O. Acest lucru este, de asemenea, adevărat dacă atât copilul, cât și mama au grupa sanguină B. Opusul este valabil pentru copiii cu grupa sanguină A din mame cu grupa sanguină A, caz în care este mai frecvent sexul feminin al produsului de concepție.

Menopauza și problemele menstruale

Menopauza afectează fiecare femeie de vârstă medie, indiferent de grupa sanguină. O scădere a estrogenilor și progesteronului – cei doi hormoni feminini principali – cauzează probleme mentale profunde și fizice la multe femei, incluzând bufeuri de căldură, pierderea libidoului, depresie, căderea părului și modificări tegumentare.

Scăderea hormonilor feminini creează, de asemenea, un risc pentru boli cardiovasculare, deoarece se pare că estrogenii asigură protecția inimii și scad nivelul colesterolului. Osteoporoza, o slăbire a rezistenței oaselor – care duce la fragilitate și chiar la deces, este un alt rezultat al deficitului estrogenic.

În lumina noilor aspecte cu privire la riscurile asociate cu depleția hormonală, mulți medici prescriu tratamente hormonale substitutive, cu doze mari de estrogeni și uneori de progesteron. Multe femei sunt îngrijorate de terapia convențională estrogenică, deoarece unele studii arată un risc mai mare de cancer mamar la femeile care folosesc acești hormoni – în primul rând când există antecedente familiale de cancer mamar. Constituie o dilemă dacă acești hormoni sintetici trebuie sau nu administrați.

Cunoașterea grupei sanguine vă poate ajuta să rezolvați conflictul și să decideți ce abordare este optimă pentru necesitățile dumneavoastră.

Dacă aveți grupa sanguină O sau B și apare debutul menopauzei, începeți un program de exerciții fizice recomandate pentru grupa dumneavoastră sanguină, într-un mod adecvat condiției fizice și stilului dumneavoastră de viață. Consumați o dietă hiperproteică. Tratamentul substitutiv estrogenic convențional funcționează în general destul de bine la femeile cu grupa sanguină O și B, cu excepția situațiilor în care există factori de risc pentru cancerul mamar.

Dacă aveți grupa sanguină A sau AB, ar trebui să evitați tratamentul substitutiv estrogenic convențional, din cauza susceptibilității neobișnuit de ridicate la cancer mamar (vezi capitolul 10). În loc de aceasta, folosiți fitoestrogenii recent apăruți, care sunt preparate asemănătoare cu estrogenii și progesteronul, derivate din plante, în principal din boabe de soia, alfalfa și ingame. Multe dintre aceste preparate sunt disponibile sub formă de creme, care pot fi aplicate pe piele de câteva ori pe zi. Fitoestrogenii din plante sunt bogați în fracțiunea estrogenică numită estriol, în timp ce estrogenii chimici se bazează pe estradiol. Literatura medicală conchide că suplimentarea cu estriol inhibă apariția cancerului mamar.

Fitoestrogenii sunt lipsiți de puterea estrogenilor chimici, dar sunt cu siguranță eficienți împotriva multor simptome deranjante ale menopauzei, inclusiv bufeurile de căldură și uscăciunea vaginală. Deoarece ei sunt doar estrogeni slabi, nu vor inhiba producția estrogenică a organismului, spre deosebire de estrogenii chimici. Pentru femeia care nu ia nici un fel de suplimentare estrogenică din cauza unor antecedente familiale de cancer mamar, fitoestrogenii

sunt un dar de la Dumnezeu. Discutați cu ginecologul dumneavoastră despre utilizarea acestor preparate. Dacă nu prezentați factori de risc deosebiți pentru cancerul mamar, estrogenul chimic mai puternic este mai eficient pentru reducerea bolilor cardiace și a osteoporozei, pe lângă cea a simptomelor menopauzei.

Este interesant că în Japonia, unde dieta tipică este bogată în fitoestrogeni, nu există un cuvânt explicit în limba japoneză care să desemneze menopauza. Fără îndoială folosirea pe scară largă a produselor de soia, care conține fitoestrogenii genesteină și diaziden, ajută la modularea simptomelor severe de menopauză.

PREZENTARE DE CAZ: PROBLEME MENSTRUALE
Patty, 45 de ani, grupa sanguină O

Patty era o afro-americană de 45 de ani cu o gamă largă de probleme, inclusiv artrită, hipertensiune arterială și un sindrom premenstrual sever cu sângerări abundente. Am întâlnit-o pe Patty prima dată în decembrie 1994 când a venit în cabinetul meu însoțită de soțul ei. În acel moment, ea era tratată cu diferite medicamente. Am aflat că Patty a avut o dietă în general vegetariană, astfel că nu era surprinzător că era și anemică. I-am recomandat începerea exercițiilor fizice, adoptarea dietei hiperproteice pentru grupa sanguină O și i-am prescris o cură de medicamente pe bază de plante.

În două luni, cu Patty s-a produs o schimbare spectaculoasă. Artrita: vindecată. Hipertensiunea: controlată. Sindromul premenstrual: în ultimele două cicluri, toate problemele dispărute. Flux menstrual: normal.

Aș dori să fie posibil să vă furnizez o listă completă și ceva mai detaliată de boli. Poate că atunci am putea estima mai bine legătura lor cu grupele sanguine.

Cauzele și efectele bolilor depășesc adesea toate limitele. Cancerul, de exemplu, pare să lovească atât tinerii, cât și bătrânii, fără discriminare și fără a ține cont de împrejurări sau expunere. Este clar, totuși, că există multe boli care prezintă o predispoziție puternică pentru anumite grupe sanguine. Sper că datele pe

care le-am oferit în această discuție despre grupele sanguine și boli au dovedit această relație.

Dacă vă cunoașteți șansele, vă stabiliți factorii de risc și înțelegeți situația, aveți cel puțin posibilitatea de a acționa pozitiv la forțele ce vă pot adesea deruta.

Acum să aruncăm o privire asupra cancerului. Cancerul este o cauză majoră a decesului și îmbolnăvirii – și este legat în mod evident de grupele sanguine – așa încât dedic un întreg capitol acestei discuții.

ZECE

Grupa sanguină și cancerul:

Lupta pentru vindecare

UN SENTIMENT INTENS MĂ PĂTRUNDE ORI DE CÂTE ORI studiez conexiunea terapeutică între grupa sanguină și cancer. Mama mea a decedat de cancer mamar cu zece ani în urmă, după suferințe extreme.

Mama era o femeie minunată, ale cărei principii simple, spaniole ne fereau de orice pretenții sau infatuări.

Mama era o „anomalie" în familia noastră – o persoană cu grupa sanguină A care consuma ceea ce dorea. Avea binecunoscuta voință catalană puternică. În casa ei (părinții mei erau divorțați), ea servea o alimentație de bază mediteraneană, compusă din carne, salate și unele alimente procesate. În ciuda cercetărilor tatălui meu privind grupele sanguine, nu vedeam nici o boabă de soia și nici o legumă atunci când stăteam la mama.

Oricine a văzut un membru al familiei sau un prieten angajat într-o bătălie temerară, dar în cele din urmă fără rezultat – împotriva cancerului, știe că nu există nimic mai dureros. Văzând-o pe mama cum a fost supusă mastectomiei, apoi chimioterapiei, trecând de la scurte ameliorări la căderi, aproape că am putut vizualiza boala furișându-se în celulele ei sănătoase și câștigând teren înainte de a se

strecura în sistemul ei imunitar. În final, nu s-a mai putut face nimic. Cancerul a câștigat.

În anii care au urmat decesului mamei mele, m-am surprins reîntorcându-mă mereu la misterele cancerului. M-am întrebat adesea dacă mama mea ar fi fost cruțată, în cazul în care ar fi aderat la o dietă a grupei sanguine A, sau dacă fusese într-un fel selectată genetic să lupte și să piardă această bătălie. Mi-am dedicat activitatea găsirii acestor răspunsuri. S-ar putea spune că plănuiesc să mă răzbun în stil catalan pe cancerul mamar, în comparație cu tratamentul pe care-l aplic celorlalte forme de cancer.

Găsește cancerul un teren fertil pentru a crește și a se dezvolta în organismul unor persoane cu o anumită grupă sanguină față de altele? Răspunsul este un da hotărât.

Există dovezi incontestabile că persoanele cu grupa sanguină A sau AB au o frecvență globală mai ridicată a cancerului și șanse mai reduse de supraviețuire decât cei cu grupa sanguină O sau B. De fapt, încă din anii 1940, Asociația Medicală Americană a afirmat că persoanele cu grupa sanguină AB au rata cea mai crescută a cancerului dintre toate grupele sanguine, dar știrea nu a ajuns în prima pagină, probabil pentru că cei cu grupa sanguină AB reprezintă un procent atât de scăzut din populație. Statistic, numărul mare de cazuri nu cauzează aceeași alarmă ca informația cu privire la mai frecventa grupă sanguină A. Dar, din punct de vedere personal, acest lucru este destul de puțin liniștitor pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Cercetătorii pot trata cancerul ca pe un joc al cifrelor; eu prefer să îl tratez ca pe o criză personală.

Cei cu grupele sanguine O și B prezintă incidențe mult mai scăzute ale cancerului, dar nu avem încă suficiente informații pentru a spune exact de ce. Totuși, există indicii importante pe care le putem explora, în activitatea antigen-anticorp a diferitelor grupe sanguine.

Acestea fiind spuse, conexiunea grupă sanguină-cancer este foarte complexă și în multe privințe misterioasă. Fiți convinși că a avea grupa sanguină AB sau A nu înseamnă că este sigur și nici măcar probabil că veți face cancer, la fel cum a avea grupa sanguină O sau B nu înseamnă că veți fi absolut cruțați. Cauzele cancerului sunt multiple și suntem încă obsedați de misterul privitor la motivele pentru care unii oameni, fără factori de risc aparenți, contractează boala.

Din ce în ce mai mult, grupa sanguină s-a evidenţiat ca factor vital, dar este doar o parte a întregului. Există multe cauze ale cancerului – carcinogeni chimici, radiaţii şi alţi factori genetici, pentru a numi doar câţiva. Aceşti factori sunt în mare măsură independenţi de grupa sanguină şi, ca atare, nu vor acţiona suficient de diferenţiat în populaţie pentru a putea fi prezişi doar de grupa sanguină. De exemplu, fumatul ar putea uşor masca sau atenua o asociere cu grupa sanguină deoarece este un carcinogen suficient de puternic pentru a cauza singur cancerul – indiferent de susceptibilitatea inerentă sau de lipsa acesteia.

Există un imens număr de cercetări ştiinţifice asupra legăturii la nivel molecular între grupa sanguină şi cancer. Dar cercetarea a ignorat, practic, chestiunea privitoare la şansa mai bună de supravieţuire a unei persoane cu o anumită formă de cancer în funcţie de grupa sanguină.

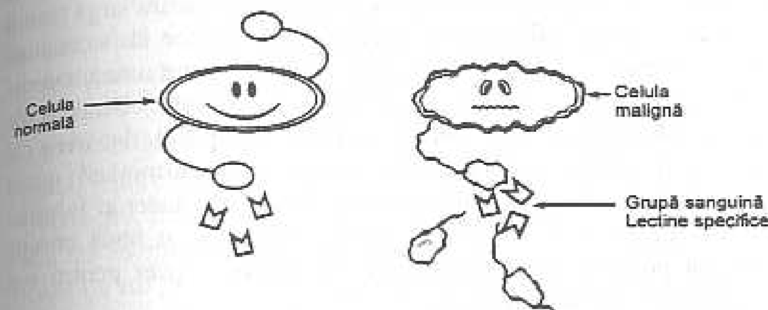
Cine moare şi cine supravieţuieşte? Aceasta este, după mine, veriga lipsă cea mai importantă în cercetarea cancerului şi grupelor sanguine. Adevărata legătură între cancer şi grupa sanguină rezidă mai curând în rata vindecărilor decât în rata incidenţei la diferite grupe sanguine. Şi această legătură ar putea fi lectinele.

Legătura între cancer şi lectine

SHAKESPEARE a scris odată: „Există un strop de bunătate în unele lucruri rele". În unele situaţii, cum ar fi tratamentele chimioterapeutice pentru învingerea cancerului, este expeditiv şi chiar mai util să se folosească o otravă. În legătură cu cancerul, lectinele servesc două scopuri: pot fi folosite pentru a aglutina celulele canceroase şi acţionează ca un catalizator pentru sistemul imunitar – un apel de trezire pentru declanşarea protecţiei celulelor bune.

Cum se întâmplă acest lucru? În condiţii normale, biosinteza glucidelor de suprafaţă de către o celulă este specifică şi controlată. Nu este şi cazul celulei canceroase. Deoarece materialul genetic este dereglat, celulele canceroase pierd controlul asupra producţiei glucidelor lor de suprafaţă şi le fabrică, de obicei, în cantităţi mai mari

Legătura între cancer şi lectine



De ce aglutinează lectinele celulele canceroase? Celulele desenate în partea stângă a imaginii reprezintă celule normale. Deoarece producţia de glucide de suprafaţă este controlată de către materialul genetic intact, pereţii celulari normali prezintă glucide de suprafaţă aranjate în mod ordonat. Dar celulele maligne prezintă mult mai multe glucide de suprafaţă, deoarece materialul lor genetic este dereglat, ceea ce duce la producţia de către celulele maligne a unor cantităţi necontrolate de astfel de glucide. Dacă se adaugă o lectină cu specificitate de grupă sanguină la o suspensie de celule normale şi maligne, aceasta va interacţiona mai agresiv cu celulele maligne „rugoase" decât cu celulele normale mai „netede".

decât o celulă normală. Celulele canceroase sunt mai predispuse la dereglări faţă de cele normale dacă vin în contact cu lectina adecvată.

Celulele maligne canceroase sunt de 100 de ori mai sensibile decât celulele normale la efectele aglutinante ale lectinelor. Dacă se prepară două lame, una cu celule normale şi cealaltă cu celule maligne, o doză egală din lectina adecvată va transforma lama cu celule maligne într-un ghem uriaş încâlcit, în timp ce lama cu celule normale va prezenta modificări puţine sau chiar nici una.

Când celulele maligne sunt aglutinate în conglomerate uriaşe de sute, mii sau milioane de celule canceroase, sistemul imunitar se reactivează. Acum anticorpii pot ţinti conglomeratele de celule canceroase, identificându-le pentru a le distruge. Această misiune de căutare-distrugere este de obicei îndeplinită de celulele epuratoare puternice, care se găsesc în ficat.

Dacă ați cerceta o bază de date medicale, căutând după cuvintele-cheie „lectine" și „cancer", imprimanta ar lucra zile întregi la listarea datelor obținute. Lectinele sunt folosite pe scară largă pentru a studia biologia moleculară a cancerului, deoarece ele constituie sonde excelente, ajutând la identificarea de antigene unice, numite markeri, situate pe suprafața celulelor canceroase. Dincolo de aceasta, folosirea lor este limitată, ceea ce este păcat, deoarece ele sunt omniprezente în alimentele obișnuite. Determinând grupa sanguină a unei persoane cu o anumită formă de cancer și folosind lectinele adecvate pe baza dietei grupei sanguine, o nouă unealtă puternică poate fi folosită de orice pacient cu cancer pentru a-și ameliora șansele de supraviețuire.

Accesați grupa sanguină

UN NUMĂR IMENS de diviziuni celulare se produc în cursul vieții unui individ. Având în vedere aceste premise, este de mirare că nu apare mai frecvent cancerul. Aceasta se datorează probabil faptului că sistemul imunitar are o capacitate specială de a detecta și a elimina marea majoritate a mutațiilor care au loc zilnic. Cancerul se produce probabil în urma unei prăbușiri a acestei supravegheri, celula canceroasă, care are succes, reușind să păcălească sistemul imunitar și să îl aducă la impotență, mimând celule normale. După cum am văzut deja, grupele sanguine posedă puteri unice în privința supravegherii, dependente de forma și înfățișarea intrusului.

Aceasta vă dă o idee generală asupra modului în care interacționează grupele sanguine, lectinele aglutinante și cancerul. Următoarea întrebare este evidentă: ce înseamnă aceasta? Și dacă sunteți personal îngrijorat cu privire la cancer, ce înseamnă acest lucru pentru dumneavoastră?

Am să vă explic: Până în prezent, singura formă de cancer despre care avem informații substanțiale în privința conexiunii cu grupa sanguină este cancerul mamar. Voi discuta despre acesta destul de detaliat. Celelalte forme de cancer nu sunt atât de bine definite în ceea ce privește grupele sanguine, dar avem totuși informații limitate pe care vi le voi împărtăși. Știm, de asemenea, că există multe legături cu alimentația, care se aplică fără îndoială tuturor sau majorității formelor de cancer și le vom studia pe acestea cu grijă, în lumina celor pe care le cunoaștem despre nutriție și grupele

sanguine. Există, de asemenea, unele terapii naturiste inovatoare, care câștigă din ce în ce mai mult teren și sunt respectate.

Cercetările continuă, dar este un proces mult prea lent. Chiar acum, când scriu aceste rânduri, mă aflu la începutul celui de al optulea an al unui studiu de zece ani asupra cancerelor sistemului reproductiv, folosind dietele grupelor sanguine. Rezultatele mele sunt încurajatoare. Până acum, femeile din studiul meu au o rată de supraviețuire dublă față de cea publicată de Societatea Americană de Oncologie. În momentul când voi face publice rezultatele peste doi ani, mă aștept să pot demonstra științific că „dieta grupei sanguine" joacă un rol în remisiunea cancerului.

Munca de cercetare continuă. Cu cât aflăm mai mult, cu atât trăim mai mult. Lăsați-mă să vă spun ce am descoperit – despre cancer și despre ce puteți face.

Cancerul mamar

Cu câțiva ani în urmă, făcând anamnezele noilor pacienți, am început să observ că multe femei care suferiseră de cancer mamar în trecut și se refăcuseră deplin aveau grupa sanguină O sau B. Rata lor de vindecare era categoric impresionantă, deoarece majoritatea mi-au relatat că tratamentul nu fusese foarte agresiv – de obicei nu mai mult decât excizia chirurgicală, doar rar incluzând radio- sau chimioterapie.

Cum era posibil? Statisticile asupra cancerului mamar arată că, chiar cu cel mai agresiv tratament, doar 19%–25% dintre femei supraviețuiesc cinci până la zece ani de la diagnosticare. Totuși, aceste femei supraviețuiseră mult mai mult cu terapie minimă. Era posibil ca, având grupa sanguină O sau B, acest lucru să le ajute să se protejeze împotriva răspândirii bolii sau împotriva recurențelor?

De-a lungul anilor, am început să observ, o tendință distinctă atât la femeile cu grupa sanguină A, care aveau cancer mamar, cât și la femeile cu grupa sanguină AB, deși nu am văzut multe cu această grupă sanguină rară – de a suferi de forme mai agresive de cancer, cu o rată mai scăzută de supraviețuire, chiar atunci când biopsiile din ganglionii limfatici arătau că aceștia nu erau canceroși. Pe baza experienței mele clinice și a studierii literaturii de specialitate, am conchis că există o legătură majoră între supraviețuirea în cancerul mamar și grupa sanguină.

În 1991, s-a publicat un studiu în „Lancet", o revistă medicală englezească, în care s-ar fi putut afla o parte a răspunsului. Cercetătorii raportau că părea posibil să prezici dacă un cancer mamar se va extinde la ganglionii limfatici sau nu, în funcție de caracteristicile sale sub tratament cu un colorant care conținea o lectină din melcul comestibil Helix pomatia. Ei au raportat o asociere puternică între ingestia lectinei din melc și dezvoltarea ulterioară a metastazelor în ganglionii limfatici. Cu alte cuvinte, antigenele de pe suprafața celulelor de cancer mamar primitiv se modificau și această modificare permitea răspândirea cancerului în ganglionii limfatici. Dar aici vine lovitura: lectina din Helix pomatia este specifică în cel mai înalt grad pentru grupa sanguină A.

Cercetătorii care studiază cancerul mamar au descoperit că pe măsura modificărilor celulelor canceroase, ele deveneau treptat A-like. Aceasta le permitea să ocolească toate sistemele de apărare ale organismului și să pătrundă nestânjenite în ganglionii limfatici lipsiți de apărare.

Supraviețuiseră oare pacientele mele deoarece aveau grupa sanguină O? Supraviețuiseră pacientele mele cu grupa sanguină B pentru că aveau grupa sanguină B? Cu siguranță așa părea.

Și există o confirmare în înțelegerea de către noi a cancerului. Multe celule tumorale au antigene unice sau markeri, pe suprafața lor. De exemplu, pacientele cu cancer mamar prezintă adesea niveluri crescute de Antigen Canceros 15-3 (CA 15-3), un marker al cancerului mamar, pacientele cu cancer ovarian au adesea niveluri crescute de Antigen Canceros 125 (CA 125), în timp ce cancerele de prostată pot prezenta un nivel crescut al unui Antigen Prostatic Specific (PSA) și așa mai departe. Aceste antigene sunt adesea folosite pentru a urmări progresiunea bolii și eficiența tratamentului și sunt denumite markeri tumorali. Mulți markeri tumorali posedă activitate de grupă sanguină. Uneori markerii tumorali sunt antigene de grupă sanguină incomplete sau modificate, ceea ce la o celulă normală ar duce la integrarea în sistemul de grupă sanguină al acelei persoane.

Nu este surprinzător că mulți dintre acești markeri tumorali prezintă însușiri A-like, care le permit un acces ușor în organismele cu grupa sanguină A sau AB. Acolo ei sunt bineveniți și considerați drept „self" (structuri proprii) – supremul Cal Troian la nivel molecular. Evident, intrușii A-like ar putea fi mai ușor detectați și eliminați, dacă ar pătrunde într-un organism cu grupa sanguină O sau B.

Markerii de cancer mamar sunt în mare măsură A-like. Acesta este răspunsul la întrebarea mea cu privire la ratele diferite de recurență la pacientele mele. Deși pacientele mele cu grupa sanguină O sau B dezvoltaseră cancer mamar, anticorpii lor anti-A au fost mai capabili să lupte cu el și să îl învingă, înconjurând primele celule canceroase și distrugându-le. Pe de altă parte, pacientele mele cu grupa sanguină A și AB nu au putut lupta atât de bine, deoarece nu și-au putut vedea adversarii. Oriunde căutau, celulele păreau la fel cu ale lor și au fost incapabile să detecteze celulele mutante canceroase ascunse sub vicleneIe lor măști.

PREZENTARE DE CAZ: PREVENIREA CANCERULUI MAMAR

Anne, 47 de ani, grupa sanguină A

Cu patru ani în urmă, Anne a venit în cabinetul meu pentru un control medical general, fără acuze clinice deosebite. Dar în timp ce îi făceam anamneza, am aflat că familia Annei avea o incidență crescută a cancerului mamar atât pe linie maternă, cât și paternă, iar rata mortalității la cei care avuseseră boala era foarte crescută.

Anne își cunoștea factorii genetici de risc, dar a fost surprinsă să afle că sângele ei cu grupa A reprezenta un factor de risc suplimentar. „Totuși, nu cred că are importanță", a spus Anne. „Sau voi avea cancer mamar sau nu. Nu pot face nimic."

Am sfătuit-o pe Anne să ia câteva măsuri pe care le puteți lua și dumneavoastră. În primul rând, din cauza antecedentelor ei familiale, trebuia să fie hipervigilentă cu privire la formațiunile mamare suspecte, să își facă frecvent autoexaminări mamare și să i se facă în mod constant mamografii.

„Când vi s-a făcut ultima mamografie?" am întrebat-o. Anne mi-a spus cu nevinovăție că ultima mamografie îi fusese efectuată cu șapte ani în urmă. S-a dovedit că Anne nu era de loc încântată să se supună tehnicilor medicale convenționale. Ea se auto-educase cu privire la plante și vitamine și le folosea adesea pentru a se trata

eficient. Dar când venea vorba de tratamente medicale mai invazive, ea se eschiva. Totuși, mi-a promis că își va programa o mamografie.

Mamografia Annei era curată și ea a început un program concentrat de evitare a cancerului. Dieta grupei aanguine A a fost o tranziție ușoară pentru Anne, deoarece ea deja consuma o dietă vegetariană. I-am ajustat dieta cu alimente anticanceroase, mai ales crescând cantitatea de soia și adăugând plante naturiste specifice. Anne a început să studieze yoga. Mi-a spus că, pentru prima dată în viața sa adultă, nu era constant preocupată cu privire la cancer.

După un an, Annei i s-a efectuat o a doua mamografie. De data aceasta un semn suspect a fost detectat la nivelul sânului stâng. Biopsia a arătat că era vorba de o leziune precanceroasă, cunoscută ca metaplazie. În esență, metaplazia constă în prezența de celule mutante. Nu este cancer, dar poate deveni cancer dacă celulele continuă să se deterioreze și să se multiplice. În cursul biopsiei, medicul Annei a îndepărtat complet leziunea precanceroasă a Annei.

După trei ani, nu se detectaseră noi leziuni, deși o supravegheam pe Anne cu foarte mare grijă. Ea continuă să urmeze dieta grupei sanguine A cu religiozitate și spune că nu s-a simțit niciodată mai sănătoasă.

Dintre toate funcțiile pe care le poate îndeplini un medic, nici una nu este mai elegantă decât prezicerea și intervenția reușită. Eram bucuros că Anne venise la mine, atunci când a venit și că a făcut toți pașii adecvați.

Vaccinul antigenic

CANCERUL MAMAR continuă să fie complicat și prea adesea mortal. Dar există unele semne pentru care grupa sanguină poate reprezenta cheia vindecării.

Dr. George Springer, un cercetător de la Centrul Oncologic Bligh al Universității de Medicină din Chicago, a investigat efectele unui vaccin a cărui bază o constituie o moleculă numită antigen T. Încă din anii 1950, Springer a fost printre cei mai importanți cercetători ai rolului grupei sanguine asupra bolilor. Contribuțiile sale în acest domeniu sunt fenomenale. Munca sa cu privire la antigenul T a fost foarte promițătoare.

Antigenul T este un marker tumoral comun, găsit în multe forme de cancer, mai ales în cancerul mamar. Persoanele sănătoase, fără cancer mamar, prezintă anticorpi împotriva antigenului T, astfel încât acesta nu este niciodată decelat la ei.

Springer consideră că un vaccin compus din antigenul T și markerul tumoral CA15-3 ar putea ajuta la zdruncinarea și apoi „retrezirea" sistemului imunitar supresat al pacienților cu cancer, ajutându-i să atace și să distrugă celulele canceroase. În ultimii 20 de ani, Springer și colegii săi au utilizat un vaccin derivat din antigenul T ca tratament de durată împotriva recurențelor formelor avansate de cancer mamar. Deși grupul de studiu este mic – mai puțin de 25 de femei – rezultatele sunt impresionante. Toate cele 11 paciente cu cancer mamar cu forme foarte avansate (Stadiul III și Stadiul IV) au supraviețuit mai mult de 5 ani – fapt remarcabil în cazurile considerate cancer în stadiu terminal; în vreme ce 6 dintre ele (3 în Stadiul III și 3 în stadiul IV) au supraviețuit de la 10 la 18 ani. Aceste rezultate nu sunt departe de miracole.

Munca neîntreruptă a lui Springer cu privire la sistemul grupelor sanguine și cancerului mă convinge că evoluția firească a înțelegerii noastre cu privire la grupele sanguine va furniza, în final, nu numai informații asupra factorilor de risc, ci și vindecarea pentru fiecare manifestare a acestei boli.

Alte forme de cancer

PATOLOGIA acestei boli, similar tâlharilor sălbatici porniți noaptea să jefuiască orașul, este în esență aceeași în toate formele de cancer. Totuși există variații legate atât de cauze, cât și de grupa sanguină. Markerii tumorali A-like sau B-like exercită un control remarcabil asupra modului în care sistemul imun al organismului reacționează la invazia și dezvoltarea cancerului.

Din nou, aproape toate formele de cancer prezintă o preferință pentru grupa sanguină A și AB, deși există uneori forme care sunt B-like, cum ar fi cancerele sistemului reproductiv feminin și cancerele vezicale. Cei cu grupa sanguină O par să fie cu mult mai

rezistenți la aproape orice formă de cancer. Intoleranți și ostili, cred că glucidele mai simple ale grupei sanguine O (fucoza) îi ajută să elimine celulele canceroase A-like – sau în unele cazuri B-like – și să dezvolte anticorpi anti-A sau anti-B.

Din păcate știm puține despre implicațiile complete ale conexiunii cu grupa sanguină în alte forme de cancer în afară de cel mamar. Totuși, acestea urmează cu cea mai mare probabilitate o evoluție similară. Să examinăm câteva dintre cele mai comune forme de cancer.

TUMORILE CEREBRALE. Majoritatea cancerelor cerebrale și ale sistemului nervos, cum ar fi gliomul multiform și astrocitomul, prezintă o preferință pentru grupa sanguină A și AB. Markerii lor tumorali sunt A-like.

CANCERE ALE SISTEMULUI REPRODUCTIV FEMININ. Cancerele sistemului reproductiv feminin (uterin, cervical, ovarian și labial) prezintă o preferință pentru femeile cu grupa sanguină A și AB. Totuși, există, de asemenea, un număr mare de femei cu grupa sanguină B care suferă de astfel de forme de cancer. Aceasta implică existența unor markeri tumorali diferiți, creați în funcție de circumstanțe. Chistele ovariene și fibroamele uterine, care sunt de obicei benigne dar pot constitui un semn de susceptibilitate la cancer, generează cantități enorme de antigene de grupă A și de grupă B.

După cum am menționat mai sus, sunt în prezent în al optulea an al unui studiu clinic incluzând femei cu cancere ale sistemului reproductiv. Majoritatea pacientelor mele au grupa sanguină A și câteva au grupa sanguină B. Doar ocazional tratez câte o femeie cu grupa sanguină AB, deoarece, probabil, nu există foarte multe.

CANCERUL DE COLON. Grupa sanguină nu este determinantul cel mai puternic pentru diferitele forme de cancer de colon. Adevărații factori de risc pentru stările patologice care duc la cancer de colon sunt legate de dietă, stil de viață și temperament. Colita ulceroasă, boala lui Crohn și sindromul de intestin iritabil netratate duc în final la depleția organismului, care devine vulnerabil pentru cancer. O dietă hiperlipidică, combinată cu fumatul și consumul de alcool, creează mediul ideal pentru cancere digestive. Riscul este mai mare dacă aveți antecedente familiale de cancer de colon.

CANCERE BUCALE ȘI ALE TUBULUI DIGESTIV SUPERIOR. Cancerul buzei, al limbii, gingiilor și al obrazului, tumorile glandelor salivare și cancerul esofagian sunt toate strâns legate de grupa sanguină A și AB. Majoritatea acestor cancere sunt autogenerate, în sensul că riscul poate fi redus dacă vă abțineți de la tutun, dacă vă moderați consumul de alcool și vă supravegheați dieta.

CANCERUL GASTRIC ȘI ESOFAGIAN. Cancerul gastric este favorizat de niveluri scăzute ale acidității gastrice, o trăsătură comună grupelor sanguine A și AB. Din peste 63.000 cazuri de cancer gastric studiate, grupele sanguine A și AB erau predominante.

Cancerul gastric este epidemic în China, Japonia și Korea, deoarece dieta tipică este bogată în alimente afumate, murate și fermentate. Aceste tipuri de diete asiatice par să contracareze orice efect benefic al boabelor de soia, probabil pentru că sunt însoțite de nitrați carcinogeni. Asiaticii cu grupa sanguină B, care prezintă niveluri mai crescute ale acidității gastrice, nu sunt atât de predispuși la cancer gastric, chiar dacă mănâncă unele alimente similare.

CANCERE PANCREATICE, ALE VEZICULEI ȘI CĂILOR BILIARE. Aceste forme de cancer sunt rare la cei cu grupa sanguină O, cu sistemele lor digestive robuste. Cei cu grupa sanguină A și AB sunt supuși unui risc crescut, cei cu grupa sanguină B având o oarecare susceptibilitate – mai ales în cazul consumului multor alimente „tari", cum ar fi nucile și semințele.

Câteva dintre terapiile inițiale pentru aceste forme de cancer includeau porții mari de ficat proaspăt de oaie, cal și bivol. Ele păreau să ajute, dar nimeni nu știa de ce. S-a descoperit mai târziu că ficatul acestor animale conținea lectine care încetineau creșterea și răspândirea cancerelor pancreatice, hepatice, ale veziculei și căilor biliare.

PREZENTARE DE CAZ: CANCER HEPATIC
Cathy, 49 de ani, grupa sanguină A

Cathy a solicitat inițial ajutor medical la sfârșitul anului 1980 pentru o formațiune abdominală suspectă, care s-a dovedit a fi o formă

agresivă de cancer hepatic. A fost tratată la Spitalul Harvard's Deaconess din Boston, Massachusetts și în cele din urmă a fost supusă transplantului hepatic. A fost trimisă la mine în 1990.

În următorii doi ani, cea mai mare parte a atenției mele a fost concentrată asupra folosirii tehnicilor naturiste pentru a înlocui medicamentele imunosupresoare „anti-reject" necesare pentru a o ajuta să păstreze ficatul transplantat. Starea lui Cathy s-a ameliorat până la punctul în care era capabilă să își întrerupă terapia medicamentoasă.

Totuși, în 1992, Cathy a observat o oarecare dispnee și, la controlul efectuat la spitalul Harvard, medicii au observat leziuni suspecte pe radiografia ei toracică. Acestea s-au dovedit a fi de natură canceroasă.

Cathy și medicii ei se aflau într-o dilemă. Plămânii îi erau atât de invadați de cancer încât intervenția chirurgicală ieșea din discuție („Ar fi ca și când ai culege cireșe", i-a spus chirurgul ei.), iar transplantul hepatic făcea imposibilă chimioterapia.

Ne-am apucat de treabă, folosind dieta de bază a grupei sanguine A – lectine și alte plante amplificatoare ale imunității. Am recomandat, de asemenea, un preparat din cartilaj de rechin pe care Cathy să îl ia pe cale orală și sub formă de clisme.

Echipa de chirurgi de la spitalul Harvard m-a ținut la curent cu evoluția lui Cathy. Într-o scrisoare datată 3 septembrie 1992, am fost informat că leziunile pulmonare ale lui Cathy se restrânseseră și arătau mai mult ca un țesut cicatriceal. Scrisori ulterioare au confirmat aceste date. În 1993, țesutul cicatriceal începuse să dispară.

Cathy era uimită și foarte fericită. „Când mi-au anunțat posibila remisiune a cancerului, m-am simțit de parcă aș fi câștigat la loterie", a spus dumneaei fericită. Cathy a continuat să trăiască fără simptome timp de trei ani. Din nefericire, cancerul s-a reactivat și mai târziu ea a murit.

Cazul este în mod special interesant din două motive: în primul rând, în tot acest timp Cathy nu a primit nici un alt tratament în afară de cel naturist. În al doilea rând, echipa de la spitalul Harvard a fost lipsită de prejudecăți și a susținut ideea ei de a apela la un medic naturist. Poate că ceea ce am văzut în acest caz este o scurtă privire aruncată în viitor: toate sistemele medicale cooperând pentru ameliorarea stării pacientului.

Apropo, costul total al terapiei naturiste pentru Cathy a fost sub 1.500 USD, față de zecile de mii de dolari pe care i-ar fi putut cheltui cu tratamentul convențional.

LIMFOAME, LEUCEMII ȘI BOALA HODGKIN. Acestea sunt forme de cancer la care sunt predispuși cei cu grupa sanguină O. Deși aceste forme de cancer ale sângelui și limfei îi afectează cu precădere pe cei cu grupa sanguină O, ele ar putea să nu fie cancere adevărate, ci mai degrabă infecții virale care au luat-o razna. Aceasta ar avea o oarecare logică, ținând cont de lucrurile pe care le cunoaștem cu privire la cei cu grupa sanguină O; ei sunt cu adevărat destul de puternici în lupta cu majoritatea formelor de cancer, dar antigenul grupei sanguine O nu este structurat adecvat pentru a lupta cu virusurile.

CANCERUL PULMONAR. Cancerul pulmonar este cu adevărat nespecific. Este una dintre puținele forme de cancer care nu are nici o legătură specială cu grupele sanguine. Cel mai frecvent cancer pulmonar este cel cauzat de fumat.

Desigur, cancerul pulmonar este cauzat și de multe alte lucruri. Există persoane care nu au fumat niciodată și care decedează de cancer pulmonar chiar și acum. Dar știm cu toții că fumatul este cauza covârșitoare a cancerului pulmonar. Tutunul este el însuși un carcinogen atât de puternic, încât ocolește orice element evident.

CANCERUL DE PROSTATĂ. Se pare că există un nivel mai ridicat al cancerului de prostată la secretori (vezi Anexa E). În experiența mea, un număr mai mare de bărbați cu grupa sanguină A și AB suferă de cancer de prostată față de cei cu grupa sanguină O sau B. Un individ secretor cu grupa sanguină A sau AB este expus la cel mai mare risc.

CANCERELE CUTANATE ȘI OSOASE. Cancerele cutanate sunt unice prin faptul că există un număr mai mare de persoane cu grupa sanguină O care sunt afectate. Probabil că pielea mai subțire a europenilor de nord – care au predominant grupa sanguină O – reacționează la nivelurile crescânde de radiații ultraviolete cauzate de poluarea mediului.

Melanomul malign este cea mai gravă formă de cancer cutanat. Cei cu grupa sanguină A și AB sunt supuși celui mai mare risc pentru această boală, deși nici cei cu grupa sanguină O sau B nu sunt imuni.

Cancerele osoase par a prezenta o preferință pronunțată pentru grupa sanguină B, deși există risc și pentru cei cu grupa sanguină A și AB.

CANCERUL TRACTULUI URINAR. Cancerul vezical, atât la bărbați, cât și la femei, se produce cel mai frecvent la cei cu grupa sanguină A și B. Persoanele cu grupa sanguină AB, care au dublul „deochi" al caracteristicilor A și B, sunt probabil supuși celui mai mare risc.

Mai mult decât cei cu grupa sanguină A, cei cu grupa sanguină B care suferă de infecții vezicale și renale recurente ar trebui să fie în mod special atenți la această problemă, deoarece ea duce în mod inevitabil la afecțiuni mai grave.

O legătură derutantă care trebuie încă descifrată: aglutinina din germenii de grâu, lectina care poate acționa favorabil atât împotriva cancerelor mamare lobulare, cât și a celor intraductale în mod paradoxal accelerează creșterea numărului de celulele canceroase vezicale.

Riposta

CANCERUL pare să prezinte întotdeauna un tablou descurajant. Îmi imaginez că dacă aveți grupa sanguină A sau AB, s-ar putea să aveți gânduri negre. Țineți minte, totuși, că susceptibilitatea este un factor singular printre mulți alții. Cred că dacă vă cunoașteți predilecția pentru cancer și înțelegeți acțiunile grupei dumneavoastră sanguine, aveți mai multe șanse să ripostați. Următoarele strategii vă pot da o cale de a vă schimba soarta, mai ales dacă aveți grupa sanguină A sau AB. Multe dintre alimentele sugerate sunt adaptate acestor grupe sanguine. Cercetarea curentă s-a axat în primul rând pe markerii A-like ai cancerului mamar și puține investigații s-au făcut cu privire la cancerele B-like. Din nefericire, aceasta înseamnă că alimentele anticanceroase sugerate aici pot fi foarte eficiente pentru cei cu grupa sanguină A și AB, dar nu îi vor ajuta neapărat pe cei cu grupa sanguină B sau O. De fapt, majoritatea acestor alimente (arahide, linte și germeni de grâu) cauzează alte probleme pentru aceste două grupe sanguine.

Studiile clinice pe care le conduc în prezent, împreună cu munca altor oameni de știință și cercetători, ne vor da într-o bună zi o înțelegere mai deplină a legăturii dintre cancer și dietă, pentru toate grupele sanguine. Între timp, cei cu grupa sanguină B și O pot reduce șansa mutațiilor celulare care duc la cancer respectând dieta grupei sanguine. Dacă prezentați deja o afecțiune canceroasă, fiți în mod special atenți la alte terapii din acest capitol, mai ales la vaccinul Pneumovax. Cercetări ulterioare vor oferi un tablou mai complet.

1. Trăiești așa cum mănânci

Persoanele cu grupa sanguină A au tuburi digestive care întâmpină dificultăți în a descompune grăsimi și proteine animale. Cei cu grupa sanguină A și AB ar trebui să adere la o dietă bogată în fibre și săracă în produse animale.

Există anumite alimente cărora trebuie să li se acorde o atenție suplimentară, ele având capacitatea de a preveni cancerul.

BOABELE DE SOIA... DIN NOU

Trei până la 11% din fiecare prăjitură de tofu este compusă din aglutinine din boabe de soia. Aceste aglutinine sunt capabile să identifice selectiv celulele mutante precoce care produc antigen A și să le elimine din organism – neafectând celulele normale cu grupa A. Deși alimentele din soia sunt o sursă bogată de aglutinine, doar o cantitate minusculă este necesară pentru aglutinare.

Aglutinina din soia este în mod special discriminatorie în privința celulelor de cancer mamar; este atât de specifică, încât a fost folosită pentru a îndepărta celulele canceroase din probele de măduvă osoasă recoltate. În „experimentele" făcute pe paciente cu cancer mamar, măduva lor osoasă a fost îndepărtată. Ele au fost apoi bombardate cu doze mari de chimioterapeutice și radiații. Aceste instrumente oncologice ar distruge în mod normal măduva osoasă. În

loc de aceasta, probele de măduvă recoltate – curăţate de către lectina din soia – au fost apoi reintroduse pacientei. Aceste terapii au arătat câteva rezultate foarte bune. Lectina din soia conţine, de asemenea, compuşi înrudiţi cu estrogenii numiţi genesteină şi diaziden. Aceşti compuşi nu numai că ajută la echilibrarea efectului nivelurilor estrogenilor, dar posedă şi alte proprietăţi care pot contribui la reducerea aportului sanguin la celulele tumorale.

Boabele de soia sub toate formele sunt utile pentru persoanele cu grupa sanguină A şi AB, în profilaxia generală a cancerului. Proteinele vegetale din soia sunt mai uşor de utilizat de către aceste grupe sanguine şi, deci, este foarte recomandabil ca persoanele cu aceste grupe sanguine să îşi reconsidere orice aversiune pe care ar putea-o avea faţă de tofu şi produsele din tofu. Gândiţi-vă la tofu nu numai ca la un aliment, ci şi ca la un medicament puternic. Deşi cei cu grupa sanguină AB pot consuma alimente din soia, nu este sigur că ele au aceeaşi acţiune şi în fluxul sanguin al celor cu grupa sanguină B.

Japonezele prezintă o incidenţă redusă a cancerului mamar deoarece folosirea tofu-lui şi a altor produse de soia ocupă încă un loc important în dieta globală japoneză. Pe măsură ce dieta devine mai occidentalizată, este posibil să asistăm la o înmulţire proporţională a anumitor forme de cancer. Un studiu pe japoneze imigrante care trăiau în San Francisco a arătat că acestea prezentau o rată de două ori mai mare a îmbolnăvirii de cancer mamar decât verişoarele lor din Japonia – fără îndoială din cauza modificării obiceiurilor alimentare.

ARAHIDELE

S-a dovedit, de asemenea, că aglutinina din arahide conţine o lectină specifică receptivă la celulele canceroase, mai ales în forma medulară. Lectina din arahide prezintă o activitate mai restrânsă împotriva altor forme, cum ar fi cancerele mamare intraductale, lobulare şi schiroase. Această legătură este probabil valabilă şi în privinţa altor forme de cancer A-like.

Consumaţi arahide proaspete cu tot cu pieliţe; pieliţele, nu cojile. Untul de arahide nu este probabil o bună sursă de lectină, deoarece majoritatea produselor sunt prelucrate şi omogenizate.

LINTEA

Lectina din Lens culinaris, prezentă în lintea obişnuită brună sau verde, are o afinitate puternică şi specifică pentru formele lobulare, medulare, intraductale şi stromale de cancer mamar şi probabil afectează şi alte forme de cancere A-like.

FASOLEA LIMA

Fasolea lima este una dintre cele mai puternice aglutinante ale celulelor cu grupa A, canceroase sau nu. Când sunteţi sănătos, fasolea lima vă va face rău – deci ea nu trebuie inclusă în strategiile de prevenţie. Totuşi, dacă suferiţi de un cancer A-like, consumaţi fasole lima. Lectina va aglutina nenumărate celule canceroase. Va distruge, de asemenea, un anumit număr de celule „nevinovate" specifice grupei A care îi stau în cale, dar merită.

GERMENII DE GRÂU

Aglutinina din germenii de grâu prezintă o mare afinitate pentru afecţiunile canceroase cu grupa A. Aglutinina din germenii de grâu este concentrată în învelişul seminţelor şi în coaja exterioară, care de obicei se aruncă. Tărâţele de grâu neprelucrat vor furniza cea mai semnificativă cantitate de lectine, deşi puteţi folosi, de asemenea, preparate comerciale din germeni de grâu.

MELCII

Dacă aveţi grupa sanguină A sau AB, data viitoare când luaţi masa la un restaurant franţuzesc comandaţi escargot. Consideraţi că este un medicament ambalat într-o formă seducătoare, delicioasă.

Melcul comestibil Helix pomatia este o aglutinină puternică împotriva cancerului mamar, capabilă să decidă dacă celulele canceroase vor metastaza în ganglionii limfatici.

Dacă gândul de a consuma melci nu vă dezgustă (şi ei sunt cu adevărat delicioşi), ce rău vă pot face?

2. Alte strategii

AVEŢI GRIJĂ DE FICATUL ŞI COLONUL DUMNEAVOASTRĂ

Femeile ar trebui să fie atente la faptul că ficatul şi colonul sunt două sedii principale unde estrogenii pot fi degradaţi, iar dacă funcţiile lor

sunt deranjate, nivelurile estrogenilor în organism pot crește. Activitatea estrogenică ridicată poate stimula creșterea celulelor canceroase.

Adoptați o dietă bogată în fibre alimentare, pentru a crește nivelul butiratului în celulele din peretele colonului. Butirații - după cum vă amintiți probabil – favorizează normalizarea țesuturilor.

Cereala numită amarant conține, de asemenea, o lectină care are o afinitate specifică pentru celulele canceroase colonice și care le va distruge.

VACCINUL PNEUMOVAX

Pneumovax (vaccinul pneumococic) crește nivelul anticorpilor anti-A. Cei cu grupa sanguină O și B au produs niveluri crescute de anticorpi anti-A după administrarea acestui vaccin A-like. Acesta poate fi considerat primul tratament promițător pentru cei cu grupa sanguină B și O care au cancer. De fapt, vă permite să vă întăriți sistemele de apărare împotriva mutațiilor canceroase A-like, făcându-vă chiar mai pregătit să luptați împotriva anumitor forme de cancer, cum ar fi cel mamar, gastric, hepatic și pancreatic.

Cei cu grupa sanguină A, evident nu vor produce anticorpi anti-A, dar Pneumovax ar putea realiza o stimulare a sistemului lor imunitar, ajutându-i să recunoască celulele canceroase care în mod obișnuit rămân incognito. Deoarece majoritatea cancerelor au tendințe A-like, Pneumovax ar putea – prin creșterea nivelului anticorpilor anti-A – să mobilizeze sistemul imunitar al tuturor grupelor sanguine.

Câteva alte efecte favorabile ale vaccinului Pneumovax: este sigur, nu este scump, previne unele forme de pneumonie și – cel mai important lucru – generează izohemaglutinine.

Izohemaglutininele sunt anticorpi cu mult mai puternici decât cei produși împotriva unui virus sau a unei bacterii. Izohemaglutininele sunt „Terminatori". Ele își aglutinează și își ucid prada singure, neavând nevoie de ajutorul altor celule „killer" ale sistemului imunitar. Izohemaglutininele plutesc în torentul sanguin ca niște fulgi de zăpadă nevinovați, dar atunci când se atașează la celule își schimbă forma devenind anticorpi tridimensionali. Sunt atât de evidente, încât pot fi detectate la microscop.

Grupele sanguine O și B se pot baza pe anticorpii lor anti-A dacă li se administrează câte un vaccin Pneumovax la fiecare 8 sau 10 ani.

Grupele sanguine A și AB ar trebui să se revaccineze mai des, la fiecare 5 ani.

ANTIOXIDANȚI

Au existat atât de multe informații contradictorii despre antioxidanți, despre beneficiile aduse de aceștia sau de lipsa lor, încât este dificil să recomanzi cele mai bune combinații.

Antioxidanții vitaminici au fost studiați pentru cancerul mamar, dar nu s-au dovedit a fi prea eficienți în prevenirea acestei boli. Vitamina E și ß-carotenii nu se depozitează în concentrații suficient de mari în țesuturile mamare încât să asigure modificări pozitive.

Antioxidanții pe bază de plante par a fi mai eficienți, dar trebuie combinați cu surse suplimentare de vitamina C pentru a obține efectul sinergic maxim. Ceapa galbenă conține niveluri foarte crescute de quercitină, un antioxidant deosebit de puternic. Nu posedă nici unul dintre efectele estrogenizante ale vitaminei E și este de sute de ori mai puternică decât antioxidanții vitaminici. Quercitina este disponibilă sub formă de supliment alimentar în multe magazine alimentare dietetice.

Femeile cu factori de risc pentru cancerul mamar care se gândesc la (sau chiar sunt sub) terapie estrogenică de substituție ar trebui să utilizeze fitoestrogenii derivați din produse naturale, în loc de estrogeni sintetici. Estrogenii din plante conțin niveluri crescute de estriol – o formă mai slabă de hormon estrogenic decât estradiolul, care este un produs sintetic. Estriolul pare să scadă șansele de a dezvolta un cancer mamar. Produsele sintetice cresc riscul.

Tamoxifenul, un medicament blocant estrogenic prescris pacientelor cu cancer mamar care prezintă tumori estrogeno-sensibile, este o formă mai slabă de estrogen. Genesteina este un compus înrudit cu estrogenii și se găsește în lectina din soia. Acest fitoestrogen inhibă angiogeneza, interferând cu producerea vaselor sanguine noi necesare pentru creșterea tumorilor canceroase.

PALEATIVE GENERALE

Faceți frecvent exerciții fizice. Odihniți-vă corespunzător. Evitați poluanții și pesticidele cunoscute. Consumați fructe și legume. Cei cu grupa sanguină A și AB trebuie să consume cantități mari de tofu.

Nu folosiți antibiotice fără discernământ. Dacă vă îmbolnăviți, lăsați-vă sistemul imunitar să lupte cu boala. Veți fi cu mult mai sănătoși dacă faceți așa, decât dacă vă bizuiți pe injecții împotriva gripei sau pe antibiotice. Ele inhibă răspunsul natural al sistemului imunitar, care poate fi foarte puternic, dacă i se dă șansa să acționeze.

PREZENTARE DE CAZ: CANCER MAMAR AVANSAT
Jane, 50 de ani, grupa sanguină AB

Am văzut-o pentru prima dată pe Jane în cabinetul meu în aprilie 1993. I se făcuse deja mastectomie și câteva cure de chimioterapie pentru un cancer mamar ductal infiltrativ care metastazase extensiv la nivelul ganglionilor limfatici. La momentul diagnosticului inițial, Jane avusese două tumori separate în sânul stâng – una de 4 cm și cealaltă de 1,5 cm. Nimeni nu își făcea prea mari speranțe în privința supraviețuirii ei mult timp.

I-am recomandat lui Jane dieta grupei sanguine AB modificată pentru cancer, cu accent pe soia (bogată în lectine A), i-am administrat Pneumovax și am instituit protocolul de plante pe care îl folosesc pentru cei cu grupa sanguină AB care prezintă cancer mamar. Markerul tumoral CA15-3, care era 166 când a venit la mine (valoarea normală este sub 10), a scăzut aproape imediat la 87 în iunie și la 34 în august. I-am recomandat să meargă la Dr. George Springer la Chicago, pentru a fi eventual inclusă în studiul lui cu privire la vaccin, ceea ce a și făcut.

Până în prezent, toate semnele, inclusiv tomografiile osoase, arată promițător, deși – fiind o persoană cu grupa sanguină AB – nu m-aș hazarda să o declar vindecată în acest moment. Timpul va elucida cazul.

Profilaxia cancerului și amplificarea sistemului imunitar natural oferă cele mai luminoase speranțe pentru viitor. Cercetarea genetică ne aduce chiar mai aproape de a înțelege poate într-o zi sau chiar să controlăm mecanismele celulare ale acestor mașinării uimitoare care sunt organismele noastre.

Oamenii de știință de la Institutul Național pentru Alergii și Boli Infecțioase din Bethesda, Maryland, au anunțat, în 9 mai 1996, că au găsit o proteină pentru a permite pătrunderea virusului ce produce SIDA în sistemul imunitar. Această descoperire ar putea fi folosită într-o zi pentru a testa noi medicamente și vaccinuri împotriva virusului SIDA și a multor forme de cancer. Progresul acesta emoționant ne ajută să explicăm de ce unii oameni infectați cu virusul SIDA rămân sănătoși ani de zile, în timp ce alții decedează rapid. Nu ar fi remarcabil dacă tragica poveste a SIDA ne-ar duce la găsirea tratamentului împotriva cancerului?

Cancerul a fost de mult timp printre cele mai temute boli ale omenirii. Părem lipsiți de puteri pentru a ne proteja pe noi înșine și pe cei pe care îi iubim de încleștarea sa necruțătoare. Analiza grupei sanguine ne permite o înțelegere mai profundă a susceptibilităților noastre. Examinându-ne riguros expunerea atât la produse carcinogene din mediul extern, cât și la cele din alimentație și schimbând unele aspecte ale stilului nostru de viață și ale opțiunilor alimentare, putem minimiza efectele leziunilor celulare.

Analiza grupelor sanguine asigură, de asemenea, o modalitate de a întări capacitatea sistemului imunitar, în sensul depistării și distrugerii celulelor canceroase și celulelor mutante când ele sunt încă puține. Pacienții cu cancer își pot folosi cunoștințele cu privire la grupele sanguine pentru a dezvolta pe deplin capacitatea sistemului lor imunitar de a lupta cu boala. Ei pot să dobândească o înțelegere mai profundă a mecanismelor implicate în creșterea și răspândirea cancerului.

Tratamentele pentru cancer sunt încă departe de a fi perfecte, deși mulți oameni au fost salvați de ultimele cuceriri ale terapiei și ale cunoștințelor științifice medicale. Pentru aceia dintre dumneavoastră care au cancer și pentru cei care au antecedente familiale de cancer, sfatul este clar: schimbați-vă dieta, atitudinile și începeți să folosiți suplimente de antioxidanți. Dacă urmați aceste sugestii, veți fi capabili să câștigați mai multă stăpânire de sine și o mare liniște sufletească. Cu toții suntem îngroziți de această boală oribilă, dar putem totuși întreprinde ceva împotriva ei.

EPILOG

O încrețitură a scoarței terestre

CĂLĂTORIA UMANĂ A ÎNCEPUT SUB FORMA UNUI POPOR cu o singură grupă sanguină – grupa sanguină O, sângele primilor noștri strămoși. Există un mister cu privire la momentul exact când a apărut primul individ cu grupa sanguină A sau mama și tatăl grupei sanguine B; tot „neclar" este și momentul foarte recent când s-a creat grupa sanguină AB. Pur și simplu nu știm; putem doar să vedem urmele largi ale istoriei, fără detalii precise.

Dar învățăm tot timpul. Astăzi, Proiectul Genomului Uman – PGU – implică cele mai sofisticate tehnologii în încercarea de a „clasifica" întreaga structură genetică a organismului uman – pentru a denumi fiecare genă și fiecare cromozom, pentru a defini scopul fiecărei celule vii în marea schemă a unui Mare Constructor. Până acum, multe cuceriri au contribuit la înțelegerea vastelor rețele celulare din care suntem constituiți – printre acestea: descoperirea unei gene a cancerului mamar. La sfârșitul lunii mai 1996 cercetătorii implicați în PGU au anunțat că tocmai izolaseră și identificaseră gena responsabilă de artrită. În curând, vom fi capabili, ca niciodată până acum, să ne controlăm soarta genetică.

Sau nu ?

Evoluția poate fi definită ca o desfășurare de-a lungul timpului. În zilele secolului XX, ce ne-a mai rămas de dezvăluit? Telescopul Hubble privește în zonele cele mai îndepărtate ale unui univers

care pare fără sfârșit, ascuns în galaxii neexplorate, oamenii de știință anunță apoi că există încă 400 sau 500 de miliarde de galaxii față de numărul pe care îl calculaseră anterior. Ei anunță, de asemenea, că universul observabil se întinde la cel puțin 15 miliarde de ani-lumină – în toate direcțiile.

Rețeaua World Wide Web pulsează. Comunicarea a devenit aproape instantanee. S-a produs o explozie a cunoașterii în toate domeniile și mai urmează altele. Suntem sofisticați și din ce în ce mai urbanizați! Suntem la apogeul nostru genetic!

Ei bine, așa au fost odată și oamenii de Neanderthal. Și timp de mii de ani, oamenii de Crô-Magnon au dominat această planetă. Când hoardele barbare au venit în trombă prin Europa, în valuri succesive de invazie, celor invadați trebuie să li se fi părut că nu se va termina niciodată. Dar viețile noastre și memoria sunt scurte. Revoluția nu s-a terminat încă. Ea este în desfășurare.

Evoluția este foarte subtilă. Constituțiile noastre genetice și cele ale copiilor noștri și cele ale copiilor copiilor noștri continuă să se modifice în moduri infinitezimale și necunoscute, de care suntem total inconștienți. Unii ar putea crede că revoluția evoluției s-a terminat. Eu sunt convins că este un proces cinetic continuu.

Revoluția continuă

DE UNDE izvorăște puterea vieții? Ce ne dinamizează și ne impulsionează să supraviețuim?

Sângele nostru. Forța noastră vitală.

S-au produs izbucniri recente ale unor virusuri rare și ale unor boli infecțioase pe măsură ce am pătruns forțat în zone de junglă virgine ale acestei planete. Aceste boli sfidează intervenția medicală. Vor reuși organismele noastre să răspundă la provocările lansate de necunoscut?

Iată cu ce ne confruntăm:

- Creșterea radiației ultraviolete determinată de depleția stratului de ozon;

- Poluarea crescută a aerului şi a apei;
- Contaminarea crescândă a alimentelor;
- Suprapopulaţie şi foamete;
- Boli infecţioase care ne depăşesc capacitatea de control;
- Boli necunoscute izvorând din toate cele de mai sus.

Vom supravieţui. Am făcut-o întotdeauna. Ce formă va îmbrăca această supravieţuire şi cum vor arăta lumea şi motivele ei de stres pentru cei care vor supravieţui, nu ştim.

Poate că va apărea o nouă grupă sanguină – să o numim grupa sanguină C. Această nouă grupă sanguină va fi capabilă să creeze anticorpi pentru a învinge orice antigen existent astăzi şi orice permutare viitoare de antigene. Într-o lume supraaglomerată, poluată, cu puţine resurse naturale rămase, noii indivizi cu grupa sanguină C vor ajunge să domine societatea. Străvechile grupe sanguine vor începe să dispară într-un mediu din ce în ce mai ostil, pentru care nu mai sunt adaptaţi. În final, cei cu grupa sanguină C vor conduce lumea.

Sau poate se va derula un scenariu diferit, unul în care cunoştinţele noastre ştiinţifice ne vor permite în sfârşit să câştigăm dominaţia asupra celor mai nocive impulsuri ale umanităţii şi civilizaţia va fi capabilă să se distanţeze de impulsurile suicidare care par să o facă să pălească.

Cunoştinţele noastre sunt cu adevărat vaste şi există toate motivele să sperăm că cele mai rafinate şi altruiste minţi şi suflete ale veacului nostru s-ar putea concentra asupra unui mod de a face faţă realităţilor lumii noastre – violenţă, război, crime, ignoranţă, intoleranţă, ură şi boală – şi astfel să ne salveze din acest vârtej otrăvitor.

Nimic nu este terminat. Această lume şi sensul existenţei noastre în ea constituie o mereu schimbătoare ecuaţie în care fiecare dintre noi este pe moment parte integrantă. Revoluţia continuă cu sau fără noi. Timpul ne priveşte doar ca pe o clipă şi această lipsă de permanenţă este cea care face ca vieţile noastre să fie atât de preţioase.

Împărtăşindu-vă fascinaţia tatălui meu şi munca mea ştiinţifică privind dietele grupelor sanguine, sper să produc un impact pozitiv asupra vieţilor tuturor celor care citesc această carte.

Ca şi tatăl meu, sunt un medic practician naturist. M-am dedicat urmăririi cunoştinţelor şi cercetării naturiste şi această muncă a fost pasiunea mea timp de mulţi ani. A început ca un dar de la tatăl meu şi a devenit, pentru mine, un dar al meu pentru el. Aceasta este soluţia oferită de grupa sanguină, cucerirea revoluţionară care va schimba modul în care mâncaţi şi trăiţi.

POSTFAȚA

O cucerire medicală pentru secole

de Dr. Joseph Pizzorno,
Rector, Universitatea Bastyr

ACEASTA ESTE O ERĂ INCREDIBIL DE INCITANTĂ pentru medicina naturistă. În sfârșit, știința medicală modernă a elaborat instrumentele analitice și baza informațională pentru înțelegerea mecanismelor secularei înțelepciuni curative. În timp ce multe teorii asupra vindecării sunt enunțate pe plan mondial, doar o mică parte din ele au fost supuse testării științifice, deoarece puțini terapeuți naturiști posedă fie aptitudinile tehnice, fie înclinația emoțională de a studia literatura științifică. Pentru ca medicina naturistă să devină parte integrantă a sistemelor contemporane de îngrijire a sănătății, ea trebuie să îndeplinească așteptările lumii moderne în ceea ce privește credibilitatea și siguranța.

Universitatea Bastyr din Seattle, Washington, a arătat cum se procedează. Înființată în 1978, această universitate a avut misiunea de a aduce omenirii beneficiile unei medicini naturiste credibile, științific fundamentate. Bastyr asigură o educație acreditată, proeminentă, cercetări aprofundate și servicii medicale eficiente în domeniul medicinii naturiste. Absolvenții săi sunt lideri în domeniile lor.

Dr. Peter D'Adamo, un absolvent al primei noastre promoții de medici naturiști în 1982, este un exemplu remarcabil de tot ceea ce poate oferi Universitatea Bastyr mai bun. Incitanta sa muncă de

pionierat ar putea schimba practica medicală pentru secolele ce vor urma. Inspirat de teoriile preliminare ale tatălui său cu privire la importanța grupei sanguine în prezicerea biochimiei unui organism, Peter a muncit cu studenții la Bastyr timp de peste un deceniu, elaborând peste 1.000 de lucrări de literatură științifică. Acest studiu exhaustiv de cercetare medicală și antropologică, combinat cu observații clinice și cercetări științifice, s-a desăvârșit într-o teorie coerentă, credibil fundamentată. Liniile directoare raționale elaborate de Peter vor îmbunătăți fundamental sănătatea omenirii și vor permite o mai adâncă înțelegere a modului în care zestrea genetică individuală determină procesele biochimice și dictează susceptibilitatea la boli și factori de mediu, inclusiv la dietă. Această lucrare oferă, în mod sigur, judecăți valoroase, de profunzime, tuturor medicilor responsabili cu tratamentul multora dintre cele mai provocatoare boli la momentul actual.

Atunci când Peter era student la Bastyr, am fost mai întâi confruntat cu conceptul unic al folosirii grupelor sanguine, pentru a înțelege mai bine necesitățile individuale unice privind dieta și procesele biochimice. Unul dintre cursurile pe care le predam în cadrul programului de medicină naturistă le cerea studenților să cerceteze cu grijă un subiect de interes pentru ei și apoi să îl prezinte, atât în scris, cât și oral, clasei. În timpul unei ore memorabile de curs din 1981, Peter a stârnit un interes considerabil și discuții aprinse când a prezentat neașteptata concepție pe care tatăl său o dezvoltase în mod intuitiv – că grupa sanguină ar putea fi un factor determinant în sănătate. După cum se poate presupune, lui Peter i s-au pus mult mai multe întrebări decât ar fi putut el să răspundă. Nivelul crescut de interes și numărul mare de întrebări profunde au părut să îi suscite în mod special curiozitatea intelectuală, stimulându-l pe Peter să își asume această sarcină importantă.

În următorii câțiva ani, s-a angajat într-un număr considerabil de studii și cercetări. Îmi amintesc multe conversații fascinante cu el, care m-au făcut să aleg câțiva dintre cei mai buni absolvenți de la Bastyr pentru a-l ajuta să trieze revistele științifice medicale și de antropologie. Odată cu trecerea anilor, Peter mă suna adesea pentru a-mi împărtăși emoția pe măsură ce făcea din ce în ce mai multe și impresionante descoperiri relevante într-o vastă gamă de discipline. Dar până la Peter, nimeni nu sintetizase și nici nu meditase asupra implicațiilor rezultatelor diferitelor cercetări.

Studiile sale au culminat cu prezentarea lucrării lui de răscruce, la Conferința anuală a Asociației Americane a Medicilor Naturiști din 1989, de la Rippling River, Oregon. Auditoriul a fost extrem de impresionat de aplicabilitatea clinică și a urmat o discuție însuflețită. De atunci, mulți clinicieni eminenți au adoptat protocoalele lui Peter, bazate pe grupele sanguine.

Se spune că Hippocrate ar fi spus: „Faceți alimente din medicamentele voastre și medicamente din alimentele voastre". Dar cum să faci acest lucru? Una dintre cele mai semnificative încercări cu care se confruntă medicul pasionat este cum să stabilească dieta optimă pe care să o recomande pacienților săi. În vreme ce este relativ ușor să spui tuturor să aibă o alimentație echilibrată, compusă din alimente într-o formă cât mai naturală posibil, această recomandare ignoră unicitatea biochimică a fiecărui individ. Factori genetici și de mediu modifică dramatic metabolismul unei persoane și, fără modalități de a stabili obiectiv aceste modificări, tot ce poate face un medic este să ghicească sau să aplice orbește ultima teorie. De-a lungul secolelor, multe teorii cu privire la optimizarea dietei au apărut și au dispărut, dar nici una nu a trecut testul timpului, deoarece nici una nu s-a bazat pe cercetare științifică. Mulțumită muncii de pionierat a Dr. Peter D'Adamo și a tatălui său, Dr. James D'Adamo, acest lucru s-a schimbat. Iată dovada faptului că ideile originale, combinate cu o abordare riguros științifică, pot schimba evoluția medicinii.

Joseph Pizzorno, N.D.
Seattle, Washington
iunie 1996

Dr. Pizzorno, Rector al Universității Bastyr din Seattle, Washington – primul colegiu multidisciplinar de medicină naturistă acreditat în Statele Unite – este o figură centrală în domeniul medicinii naturiste. Ca editor principal și coautor al lucrării apreciate pe plan internațional „A Textbook of Natural Medicine" (Tratat de Medicină Naturistă; n. trad.) *și al bestseller-ului* „Encyclopedia of Natural Medicine" (Enciclopedie de Medicină Naturistă; n. trad.), *el a contribuit la definirea standardelor de îngrijire în domeniul medicinii naturiste, a documentat validitatea științifică a medicinii naturiste și a lărgit granițele tratamentelor naturale.*

În 1993, Dr. Pizzorno a fost invitat să facă o prezentare asupra rolului medicinii naturiste în îngrijirea medicală, adresată Serviciului însărcinat cu Reforma Sanitară al Primei Doamne, Hillary Clinton. A fost numit în Biroul Congresului Statelor Unite însărcinat cu Consultanța asupra Aspectelor Tehnologice implicate în siguranța și eficacitatea suplimentelor alimentare și a devenit consultant al Comisiei Federale de Comerț a SUA.

ANEXA A

Harta grupelor sanguine

Grupa sanguină O

Vânătorul
puternic
se bizuie pe el însuşi
lider

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE	RISCURI MEDICALE	TIP DE DIETĂ	CHEIA SCĂDERII ÎN GREUTATE	SUPLIMENTE	REGIM DE EXERCIŢII FIZICE
Tract digestiv robust Sistem imunitar puternic Sisteme naturale de apărare împotriva infecţiilor Organism adecvat constituit pentru metabolism eficient şi conservarea substanţelor nutritive	Intolerant la condiţii noi de dietă şi mediu Sistemul imunitar poate fi *hiperactiv* şi se poate autoataca	Tulburări de coagulare a sângelui Boli inflamatorii – artrită Producţie tiroidiană scăzută Ulcer Alergii	Hiper-proteic: Consumatori de carne carne peşte vegetale fructe Limitat: cereale fasole legume	De evitat: grâu porumb fasole mare fasole navy linte varză varză de Bruxelles conopidă muştar Benefice: varec hrană marină sare ficat carne roşie * nap spanac broccoli	vitamina B vitamina K calciu iod lemn-dulce varec	Exerciţii fizice intense, ca: *aerobic *arte marţiale *sporturi de contact *alergare

Grupa sanguină A

<u>Cultivatorul</u>

aşezat
cooperant
ordonat

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE	RISCURI MEDICALE	TIP DE DIETĂ	CHEIA SCĂDERII ÎN GREUTATE	SUPLIMENTE	REGIM DE EXERCIŢII FIZICE
Se adaptează bine la schimbări de dietă şi de mediu Sistemul imunitar conservă şi metabolizează substanţele nutritive mai uşor	Tract digestiv sensibil Sistem imunitar vulnerabil, deschis la invazia microbiană	Cardiopatii Cancer Anemie Tulburări hepatice şi ale veziculei biliare Diabet tip I	Vegetarian vegetale tofu hrană marină cereale fasole legume fructe	De evitat: carne lactate fasole mare fasole lima grâu Benefice ulei vegetal alimente pe bază de soia vegetale ananas	Vitamina B-12 acid folic vitamina C vitamina E păducel echinacea quercitină ciulin de lapte	Exerciţii calmante, de concentrare, ca: *yoga *tai chi

Grupa sanguină B

<u>Nomadul</u>

echilibrat
flexibil
creator

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE	RISCURI MEDICALE	TIP DE DIETĂ	CHEIA SCĂDERII ÎN GREUTATE	SUPLIMENTE	REGIM DE EXERCIŢII FIZICE
Sistem imunitar puternic Adaptare versatilă la schimbări de dietă şi de mediu Sistem nervos echilibrat	Fără slăbiciuni naturale, dar dezechilibrul cauzează tendinţa la tulburări autoimune şi infecţii virale rare	Diabet tip I Sindrom de oboseală cronică Tulburări autoimune -boala Lou-Gehrig, lupus, scleroză multiplă	Omnivor echilibrat carne (fără carne de pui) lactate cereale fasole legume vegetale fructe	De evitat: porumb linte arahide susan seminţe hrişcă grâu Benefice: verdeţuri ouă vânat ficat lemn-dulce ceai	Magneziu lemn-dulce ginkgo lecitină	Efort fizic moderat cu echilibru mental - ca: *excursii *ciclism *tenis *înot

Grupa sanguină AB

Enigmaticul
rar
charismatic
misterios

PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE	RISCURI MEDICALE	TIP DE DIETĂ	CHEIA SCĂDERII ÎN GREUTATE	SUPLIMENTE	REGIM DE EXERCIȚII FIZICE
Constituit pentru condiții moderne Sistem imunitar hipertolerant Combină beneficiile grupelor sanguine A și B	Tract digestiv sensibil Tendința la hipertoleranța a sistemului imunitar, permițând invazia microbiană Reacționează negativ la afecțiuni A-like și B-like	Cardiopatii Cancer Anemie	Dietă mixtă cu moderație carne hrană marină lactate tofu fasole legume cereale vegetale fructe	De evitat: carne roșie fasole mare fasole lima semințe porumb hrișcă Benefice: tofu hrană marină lactate verdețuri varec ananas	vitamina C păducel echinaceea valeriană quercitină ciulin de lapte	Exerciții de calmare și concentrare ca: *yoga *tai chi Combinate cu exerciții fizice moderate ca: *excursii *ciclism *tenis

ANEXA B

Întrebări uzuale

DIN EXPERIENȚA MEA AM CONSTATAT CĂ MAJORITATEA oamenilor au o atitudine plină de entuziasm și curiozitate atunci când află despre conexiunea stării de sănătate cu grupele sanguine. Totuși, este cu mult mai ușor să accepți o idee provocatoare decât să te adâncești în detalii mărunte.

Planul grupei sanguine este revoluționar și, ca atare, necesită multe ajustări fundamentale. Pentru unii este mai ușor decât pentru alții, în măsura în care ei deja trăiesc în conformitate cu necesitățile grupei lor sanguine. Majoritatea întrebărilor pe care mi le pun oamenii sunt pe teme similare. Le-am inclus aici pe cele mai uzuale. Ele v-ar putea ajuta să înțelegeți mai clar sensul a ceea ce va însemna această dietă pentru voi.

De unde vine grupa mea sanguină?

Sângele este universal și totuși este unic. La fel ca și culoarea ochilor, grupa sanguină este determinată de două seturi de gene – moștenirea pe care o primește fiecare de la mama și tatăl său. Începând de la acele gene, este selectată grupa sanguină, deci din momentul în care omul este conceput.

Ca și genele, unele grupe sanguine sunt dominante față de altele. În procesul de creație celulară a unei noi ființe umane, grupa sanguină A și grupa sanguină B sunt dominante față de grupa sanguină O. Dacă în momentul concepției embrionului i se dau o genă A de la mamă și o genă O de la tată, copilul va avea grupa sanguină A, deși va continua să poarte în ADN-ul său gena O a tatălui, neexprimată. Când copilul crește și devine adult, își transmite genele urmașilor, jumătate dintre gene urmând a fi pentru sânge de grupa sanguină A și jumătate pentru sânge de grupa sanguină O.

Deoarece genele A și B sunt la fel de puternice, aveți grupa sanguină AB dacă ați primit o genă A de la unul dintre părinți și o genă B de la celălalt. În final, deoarece gena O este recesivă față de toate celelalte, aveți grupa sanguină O doar dacă primiți o genă O de la fiecare părinte.

Este posibil ca doi părinți cu grupa sanguină A să conceapă un copil cu grupa sanguină O. Aceasta se întâmplă când fiecare dintre cei doi părinți are o genă A și o genă O și ambii transmit urmașului gena O. În același mod, doi părinți cu ochi căprui pot concepe un urmaș cu ochi albaștri, dacă fiecare dintre părinți poartă gena recesivă (neexprimată) pentru ochi albaștri.

Genetica grupelor sanguine poate fi uneori folosită pentru a ajuta la stabilirea paternității unui copil. Există, totuși, o capcană. Grupa sanguină poate dovedi doar faptul că un bărbat nu este tatăl unui copil. Nu poate fi folosită pentru a dovedi că bărbatul *este* tatăl acelui copil (deși mai noua tehnologie ADN poate face acest lucru). Gândiți-vă la acest exemplu de caz de paternitate: un copil are grupa sanguină A, mama are grupa sanguină O, iar bărbatul presupus a fi tatăl are grupa sanguină B. Deoarece atât gena A, cât și gena B sunt dominante față de gena O, tatăl copilului nu ar putea avea grupa sanguină B. Gândiți-vă! Gena A a copilului nu ar fi putut veni de la tată, care, deoarece are grupa sanguină B, are fie două gene B, fie o genă B și o genă O. Gena A nu ar fi putut veni nici de la mamă, deoarece persoanele cu grupa sanguină O poartă întotdeauna două gene O. Gena A trebuie să fi provenit de la altcineva. Acestea au fost exact circumstanțele faimosului proces de paternitate intentat lui Charlie Chaplin în 1944. Din nefericire, Chaplin a fost supus unui proces tumultuos, deoarece folosirea grupei sanguine pentru stabilirea paternității nu era încă acceptată în tribunalele din California. Deși grupa sanguină arătase clar că Chaplin nu era tatăl copilului, juriul a decis totuși în favoarea mamei și el a fost obligat să plătească întreținerea copilului.

Cum vă puteți afla grupa sanguină?

Pentru a afla grupa sanguină, puteți dona sânge sau puteți să îl întrebați pe medicul dumneavoastră dacă grupa sanguină figurează în fișa medicală. Dacă doriți să vă testați grupa sanguină, puteți face acest lucru comandând un test digital de la următoarea adresă:

Peter D'Adamo, N.D.
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

Trebuie să fac deodată toate schimbările, pentru ca dieta grupei sanguine să funcționeze?

Nu. Dimpotrivă, vă sugerez să începeți lent, eliminând treptat alimentele care nu sunt bune pentru dumneavoastră și crescând aportul celor care sunt foarte utile. Multe programe dietetice vă indică să vă schimbați radical și rapid stilul de viață. Cred că este mai practic și, în cele din urmă, mai eficient să vă angajați în procesul de învățare. Nu trebuie doar să mă credeți pe cuvânt. Trebuie să aflați aceasta, încercând pe propriul organism.

Înainte de a începe dieta grupei sanguine, s-ar putea să aveți foarte puține cunoștințe despre alimentele care sunt benefice sau dăunătoare pentru dumneavoastră. Sunteți obișnuit să faceți propriile alegeri după gustul dumneavoastră, tradiția familială și manualele dietetice pretențioase. Există posibilitatea ca să consumați unele alimente care sunt bune pentru dumneavoastră, dar dieta grupei sanguine vă asigură o unealtă puternică pentru a face opțiuni în cunoștință de cauză tot timpul.

O dată ce știți care vă este planul alimentar optim, aveți libertatea să vă îndepărtați ocazional de la dietă. Rigiditatea este dușmanul bucuriei; eu nu sunt cu siguranță un susținător al ei. Dieta grupei sanguine este alcătuită pentru a vă face să vă simțiți excelent, nu mizerabil și frustrat. Evident, vor veni momente când bunul-simț vă va spune să vă abateți puțin de la reguli – cazul când luați masa în casa unei rude.

Eu am grupa sanguină A și soțul meu are grupa sanguină O. Cum gătim și cum mâncăm împreună? Nu vreau să gătesc două mese separate.

Soția mea, Martha, și cu mine ne aflăm în aceeași situație. Martha are grupa sanguină O și eu am grupa sanguină A. Constatăm

că putem avea în comun cam două treimi dintr-o masă. Principala diferență este sursa de proteine. De exemplu, dacă facem o friptură, Martha ar putea să gătească separat carne de pui, iar eu să adaug tofu gătit. Am descoperit, de asemenea, că multe alimente sunt benefice atât pentru grupa sanguină O, cât și pentru grupa sanguină A, așa că punem accentul pe acele alimente. De exemplu, am putea avea o masă care să cuprindă somon, orez și broccoli. A devenit relativ ușor pentru noi, deoarece suntem destul de familiarizați cu specificul fiecăreia dintre grupele noastre sanguine. Este util să petreceți câtva timp pentru a vă familiariza cu lista de alimente a partenerului. Puteți chiar să faceți și o listă cu alimentele pe care le puteți folosi împreună. S-ar putea să fiți surprinși de numărul lor mare.

Oamenii sunt preocupați de faptul că vor fi restricții imposibil de respectat în dieta grupei sanguine. Dar gândiți-vă! Există mai mult de două sute de alimente enumerate pentru fiecare dietă – multe compatibile peste granițe. Știind că o persoană obișnuită consumă cam 25 de feluri de alimente, dieta grupei sanguine oferă de fapt mai multe, nu mai puține opțiuni.

Provin dintr-o familie de italieni; sunt convins că dumneavoastră cunoașteți tipul de alimente pe care ne place să le mâncăm. Având grupa sanguină A, nu văd cum aș putea totuși să mă bucur de alimentele mele italienești favorite – mai ales fără sos de roșii!

Avem tendința să asociem alimentele tradiționale cu unul sau două dintre cele mai disponibile în mod obișnuit, cum ar fi spaghetti cu chiftele și sos de roșii. Dar mâncărurile italienești, la fel ca majoritatea celorlalte, includ o largă varietate de alimente diferite. Multe feluri de mâncare din Italia de sud, de obicei preparate cu ulei de măsline în loc de sosuri grele, sunt opțiuni minunate, atât pentru grupa sanguină A, cât și pentru grupa sanguină AB. În loc de o farfurie de paste făinoase înecate în sos roșu, încercați arome mai delicate, de ulei de măsline și usturoi, un pesto complex sau un sos ușor de vin alb. Fructele proaspete sau înghețatele aromate italienești sunt de preferat produselor bogate de patiserie.

Soțul meu, în vârstă de 70 de ani, are antecedente cardiace și a fost supus unei operații de bypass. Are încă dificultăți în a se abține de la alimentele nepotrivite. Are grupa sanguină B și cred că dieta acestei grupe ar fi perfectă pentru el. Dar el este foarte refractar la diete. Există cumva o modalitate de a introduce o dietă, fără prea multă agitație?

Nu este ușor să schimbați radical dieta la 70 de ani – motiv pentru care probabil soțul dumneavoastră a avut atâtea dificultăți în a se alimenta sănătos, chiar după operație. Decât să îl enervați, ceea ce este contraproductiv, începeți să introduceți treptat alimentele utile pentru grupa sanguină B în dieta soțului, eliminându-le concomitent și lent pe acelea care nu sunt bune pentru cei cu grupa sanguină B. Este posibil ca soțul dumneavoastră să aibă preferințe pentru alimentele bune, pe măsură ce tractul său digestiv se va adapta la calitățile lor pozitive.

De ce treceți recomandări privitoare la rații, diferențiat, în funcție de ascendență?

Listele cu rații dependente de ascendență sunt doar ajustări ale dietei, pe care o veți găsi benefică. În același mod cum bărbații, femeile și copiii au standarde diferite de rație, la fel este cazul persoanelor cu diferite dimensiuni corporale și greutăți, care locuiesc în diferite regiuni geografice și au preferințe alimentare legate de tradiții. Aceste sugestii vă vor ajuta până în momentul în care vă veți simți destul de bine cu dieta pentru a consuma în mod natural rația adecvată.

Recomandările privitoare la rație țin cont, de asemenea, de problemele specifice pe care tind să le prezinte persoanele provenind din strămoși diferiți. Afro-americanii, de exemplu, prezintă adesea intoleranță la lactoză; majoritatea asiaticilor nu sunt obișnuiți cu consumul de produse lactate, ei fiind nevoiți să introducă lent aceste alimente, pentru a evita reacțiile negative.

Sunt alergic la arahide, dar dumneavoatră spuneți că ele sunt un aliment sănătos, benefic pentru grupa mea sanguină. Sunteți de părere că ar trebui să le consum? Am grupa sanguină A.

Nu. Cei cu grupa sanguină A au o mulțime de surse proteice, fără a fi necesar să apeleze la arahide. Aceste reacții sunt generate de sistemul imunitar, care creează anticorpi ce se opun alimentului. Șansele sunt mari ca o persoană cu grupa sanguină A să nu fie alergică la arahide, care au proprietăți amicale, A-like. Ați putea,

totuşi, să fiţi intolerant la arahide. Aceasta înseamnă că aveţi tulburări digestive când le consumaţi, tulburări care s-ar putea datora unui număr mare de factori, inclusiv o dietă global neadecvată. Poate aţi consumat odată arahide, împreună cu alte alimente problematice şi aţi dat vina pe arahide.

Încă o dată, nu trebuie să includeţi arahidele în dietă, dar s-ar putea să vă daţi seama că le toleraţi destul de bine când vă veţi adapta la dieta grupei sanguine A.

Am grupa sanguină B şi produsele din carne pentru care opta îmi par ciudate. Se pare că nu pot mânca decât miel, oaie, vânat şi iepure – ceea ce nu mănânc NICIODATĂ. De ce nu este permis consumul cărnii de pui?

Eliminarea puiului este cea mai dificilă ajustare pentru majoritatea persoanelor pe care le-am tratat şi care au grupa sanguină B. Nu numai că puiul este o sursă principală de proteine pentru multe grupuri etnice, dar cei mai mulţi dintre noi s-au învăţat să creadă că puiul este mai sănătos decât vita şi alte tipuri de carne. Încă nu există nici o regulă care să funcţioneze pentru toată lumea. Carnea de pui conţine o lectină în ţesutul muscular care este foarte nocivă pentru cei cu grupa sanguină B. Din fericire, puteţi consuma curcan şi o largă varietate de alimente marine.

Ce înseamnă „neutru"? Aceste alimente sunt bune pentru mine?

Cele trei categorii sunt structurate pentru a pune accentul pe alimentele care sunt de utilitate maximă şi, respectiv, minimă pentru dumneavoastră, în funcţie de reacţia grupei sanguine la anumite lectine. Alimentele foarte utile se comportă ca medicamente; alimentele de evitat acţionează ca otrăvuri. Alimentele neutre acţionează pur şi simplu ca alimente. În vreme ce alimentele neutre ar putea să nu aducă beneficiile speciale pentru sănătate pe care le aduc alte alimente, ele sunt cu siguranţă bune, în sensul că au multe substanţe nutritive de care organismul dumneavoastră are nevoie.

Trebuie să mănânc toate alimentele enunţate ca „foarte utile"?

Ar fi imposibil să mâncaţi toate alimentele din dieta dumneavoastră! Priviţi dieta grupei sanguine ca pe o paletă de pe care puteţi

alege culorile în diferite nuanţe şi combinaţii. Totuşi, încercaţi să atingeţi cantitatea săptămânală din diferitele grupuri de alimente, dacă este posibil. Frecvenţa este probabil mai importantă decât dimensiunile raţiei individuale, deci dacă aveţi grupa sanguină O şi aveţi o constituţie foarte mică, încearcaţi să consumaţi proteine animale de cinci până la de şapte ori pe săptămână, dar reduceţi porţiile, folosind eventual 60-90 g în loc de 120-150 g. Aceasta asigură aportul continuu de substanţe nutritive în torentul sanguin într-un ritm constant.

Este utilă combinarea alimentelor în dieta grupei sanguine?

Unele manuale de dietă recomandă combinarea alimentelor, ceea ce implică consumul anumitor grupuri de alimente în combinaţie pentru o mai bună digestie.

Multe dintre aceste cărţi sunt pline de vorbărie şi prostii, cu o mulţime de principii şi reguli inutile. Poate singura regulă reală de combinare a alimentelor este de a evita consumul de proteine animale, cum ar fi carnea, combinând-o cu mari cantităţi de alimente cu amidon, cum ar fi pâinea şi cartofii. Această regulă este importantă, deoarece produsele de origine animală sunt digerate în stomac într-un mediu cu aciditate ridicată, în timp ce produsele conţinând amidon sunt digerate la nivel intestinal într-un mediu cu alcalinitate înaltă. Atunci când aceste alimente sunt combinate, organismul foloseşte puţin şi alternativ din proteine, apoi din amidon, apoi se întoarce la proteine, apoi înapoi la amidon; nu este o metodă prea eficientă. Menţinând aceste grupe de alimente separate, stomacul se poate concentra pe deplin la funcţiile sale. Preparatele de carne vor fi mai bine digerate dacă le veţi combina cu garnituri de legume bogate în fibre şi cu conţinut redus de amidon, de exemplu verdeţurile. Evitarea amidonului nu se referă la tofu şi alte proteine vegetale, care sunt în esenţă predigerate.

Ce să fac dacă un „aliment de evitat" este al patrulea sau al cincilea în lista de ingrediente a unei reţete?

Depinde de starea dumneavoastră de sănătate sau de gradul de maleabilitate. Dacă suferiţi de alergii alimentare sau colită, s-ar putea să preferaţi evitarea completă. Mulţi pacienţi evită total aceste alimente, deşi cred că această atitudine ar putea fi exagerată. Cu

excepţia situaţiei în care suferă de o alergie specifică, nu le-ar face rău majorităţii oamenilor să consume ocazional un aliment care nu este inclus în dieta lor.

Voi scădea în greutate ţinând dieta grupei sanguine?

Când citiţi planul grupei dumneavoastră sanguine, veţi găsi recomandări specifice pentru scăderea în greutate. Ele diferă de la o grupă sanguină la alta. Aceasta deoarece lectinele din diverse alimente au efecte diferite. De exemplu, pentru grupa sanguină O, carnea este digerată şi metabolizată eficient, în vreme ce pentru grupa sanguină A ea încetineşte procesele digestive şi metabolice.

Dieta grupei sanguine este croită pentru a elimina orice balast care duce la creşterea în greutate. Dacă respectaţi dieta grupei sanguine, metabolismul se va ajusta la nivelul său normal şi veţi arde caloriile mai eficient; sistemul digestiv va prelucra substanţele nutritive şi va reduce retenţia hidrică. Veţi scădea în greutate imediat.

În practica mea, am constatat că majoritatea pacienţilor care au probleme cu greutatea au, de asemenea, antecedente de cure de slăbire ţinute în mod greşit. Aţi putea crede că a ţine constant cure de slăbire duce la scăderea în greutate, dar nu este adevărat, dacă structura dietei şi alimentele din ea se opun oricărei logici în cazul organismului dumneavoastră.

În tradiţia noastră, tindem să susţinem programele de slăbire de tip „o dimensiune se potriveşte tuturor" şi apoi ne mirăm de ce nu funcţionează. Răspunsul este evident! Grupe sanguine diferite răspund la aceleaşi alimente în moduri diferite. În corelaţie cu exerciţiile fizice recomandate, ar trebui să obţineţi foarte rapid rezultate mulţumitoare.

Contează caloriile în dieta grupei sanguine?

La fel ca în cazul majorităţii subiectelor legate de dietă, preocuparea cu privire la calorii este rezolvată automat de respectarea dietei specifice pentru grupa sanguină. Majoritatea pacienţilor noi, care urmează liniile directoare privind dieta şi exerciţiile fizice, scad în greutate într-o oarecare măsură. Unii chiar se plâng că slăbesc prea mult. Există o perioadă de adaptare la această dietă şi, cu timpul, veţi fi capabili să stabiliţi cantităţile de alimente adecvate propriilor nevoi. Totuşi, tabelele de la fiecare categorie de alimente vă dau un punct de plecare.

Este important să fiţi conştienţi de dimensiunea raţiilor. Indiferent ce mâncaţi, dacă mâncaţi prea mult vă veţi îngrăşa. Acest lucru pare atât de evident încât nici nu merită menţionat. Dar mâncatul în exces a devenit una dintre problemele de sănătate cele mai dificile şi periculoase din America. Milioane de americani sunt balonaţi şi dispeptici din cauza cantităţii de alimente pe care le consumă. Când mâncaţi în exces, pereţii gastrici se întind ca un balon umflat. Deşi muşchii stomacului sunt elastici şi au fost creaţi pentru a se contracta şi a se întinde, atunci când sunt mult măriţi, celulele din peretele abdominal suportă o presiune enormă. Dacă mâncaţi până la saturaţie şi în mod normal vă simţiţi greoi după o masă, încercaţi să reduceţi dimensiunea porţiilor. Învăţaţi să ascultaţi ceea ce vă spune organismul.

Am probleme cardiace şi mi s-a spus să evit total orice grăsime şi colesterolul. Am grupa sanguină O. Cum pot să mănânc carne?

În primul rând, cerealele şi nu carnea sunt vinovate pentru problemele cardiovasculare la cei cu grupa sanguină O. Acest lucru este în mod special interesant, deoarece aproape toată lumea care are sau încearcă să prevină cardiopatia este sfătuită să consume o dietă bazată în mare măsură pe glucide complexe!

Pentru cei cu grupa sanguină O, o ingestie crescută de anumite glucide, de obicei pâine de grâu, creşte nivelurile de insulină. Ca răspuns, organismul dumneavoastră va stoca mai multă grăsime în ţesuturi şi va creşte nivelul grăsimilor în sânge.

Nu uitaţi, de asemenea, că nivelul colesterolului sanguin este doar moderat controlat de ingestia de alimente bogate în colesterol. Aproximativ 85-90% este controlat de producţia şi metabolismul colesterolului în ficat.

Am grupa sanguină O și nu vreau să consum multe grăsimi. Ce îmi sugerați?

O dietă hiperproteică nu înseamnă în mod necesar o dietă bogată în grăsimi, mai ales dacă evitați produsele din carne înalt prelucrate. Deși sunt mai scumpe, încercați să procurați astfel de produse provenite de la animale crescute fără folosirea excesivă de antibiotice și alte substanțe chimice. Strămoșii noștri consumau mai degrabă vânat slab sau animale domestice care se hrăneau cu alfalfa și alte plante; produsele de carne cu conținut crescut de grăsime de astăzi se produc folosind mari cantități de nutrețuri pe bază de porumb.

Dacă nu vă puteți permite să cumpărați produsele din carne menționate mai sus, alegeți feliile cele mai slabe și îndepărtați excesul de grăsime înainte de a găti. Cei cu grupa sanguină O au, de asemenea, multe alte opțiuni proteice, care sunt în mod natural mai sărace în grăsimi – cum ar fi carnea de pui sau hrana marină. Grăsimile din peștii bogați în uleiuri sunt compuse din acizi grași omega-3, care par să favorizeze scăderea colesterolului și un cord mai sănătos.

Cum pot fi sigur că îmi cumpăr cele mai naturale și mai proaspete alimente?

În ultimii ani, mulți consumatori s-au unit pentru a crea cooperative alimentare, grupuri de oameni care cumpără în bloc. Foarte adesea această forță de grup determină mari economii și produse de înaltă calitate. Majoritatea cooperativelor alimentare necesită o taxă de participare redusă și câteva ore de muncă pe lună la cooperativă. Economiile, în special la produse cum ar fi cerealele, mirodeniile, fasolea, vegetalele și uleiurile, pot fi substanțiale.

Magazinele alimentare dietetice pot fi un loc valoros de achiziționare a alimentelor proaspete, dar nu cădeți în capcana ideii că puteți să vă slăbiți vigilența pentru că vă găsiți într-un magazin alimentar dietetic. Multe magazine alimentare dietetice, mai ales cele mici, nu au rulajul unei băcănii sau unui supermarket aglomerat și alimentele lor s-ar putea să nu fie atât de proaspete.

Sunt alimentele organice mai sănătoase decât cele neorganice?

O bună regulă generală este de a folosi vegetale organice dacă nu sunt la un preț exorbitant. Au un gust mai bun și sunt mai sănătoase. Totuși, dacă aveți un venit fix și nu puteți găsi un produs organic la un preț accesibil, produsul neorganic bine curățat și proaspăt va fi foarte bun.

Din ce în ce mai multe supermarketuri par să stocheze produse organice, majoritatea din California, un stat cu legi precise în privința folosirii termenului de *organic*. Este interesant că, într-un supermarket din cartierul meu, vegetalele și fructele organice sunt expuse lângă variantele lor neorganice, la același preț! Presupun că presiunea pieții va continua să împingă pe un număr din ce în ce mai mare de cultivatori de vegetale și fructe spre modalitatea organică, dacă nu din alt motiv atunci măcar pentru că prețul îngrășămintelor din comerț, făcute din substanțe petrochimice, va face în final produsele tratate mai costisitoare decât produsele cultivate natural.

Consumul de alimente conservate dăunează dietei mele?

Alimentele conservate disponibile în comerț, supuse la temperaturi și presiuni ridicate, își pierd cea mai mare parte a conținutului de vitamine, mai ales cele antioxidante, cum este vitamina C. Ele păstrează vitaminele care nu sunt termosensibile, cum este vitamina A. Alimentele conservate sunt mai sărace în fibre decât variantele proaspete și mai bogate în sare, adăugată de obicei pentru a compensa pierderea aromelor în cursul procesării. Umectate, cu puțin din „viața" pe care o găsim în alimentele și legumele proaspete și cu puține enzime naturale (care sunt distruse de procesul de conservare), alimentele conservate ar trebui folosite rar sau de loc. Plătiți un preț mai mare pe aceeași cantitate de aliment conservat și nu obțineți prea mult în schimb.

În afară de cele proaspete, alimentele congelate sunt a doua opțiune favorabilă. Congelarea nu schimbă conținutul nutritiv al alimentului prea mult (prepararea sa înainte de congelare ar putea să o facă), deși gustul și consistența sunt adesea estompate.

De ce este atât de benefică prăjirea?

Prăjirea rapidă specifică bucătăriei de stil oriental este mai sănătoasă decât prăjirea în profunzime. Se folosește mai puțin ulei,

iar uleiul de susan (în special) este mai rezistent la temperaturi ridicate decât cel de floarea-soarelui sau de canola. Ideea prăjitului rapid este rumenirea rapidă a hranei la exterior, ceea ce are efectul suplimentar de a păstra în interior aromele.

Majoritatea tipurilor de hrană se pot prepara astfel folosind un „wok" (tigaie orientală). Forma adâncă, conică a „wok"-ului concentrează căldura într-o zonă mică de la baza sa, ceea ce permite ca alimentul să fie prăjit acolo și apoi mutat pe marginea mai rece a tigăii. Gătitul în „wok" combină, de obicei, legume și hrană marină sau carne. Prăjiți la început carnea și legumele care necesită o încălzire mai de durată, apoi mutați-le spre exteriorul tigăii, adăugând în centru legumele care necesită un timp mai scurt de prăjire.

Opărirea legumelor este, de asemenea, o metodă rapidă și eficientă de gătit și ajută la menținerea substanțelor nutritive în aliment. Folosiți o sită simplă, cumpărată de la orice magazin, fixată într-o oală mare plină cu apă până la nivelul fundului sitei. Puneți legumele în sită, acoperiți și încălziți. Nu fierbeți până la înmuiere! Crocant înseamnă un gust mai bun, o consistență mai bună și o nutriție mai bună.

Ar trebui să iau zilnic o multivitamină împreună cu dieta grupei sanguine?

Dacă sunteți sănătos și respectați dieta grupei sanguine, nu ar trebui să aveți nevoie de suplimente alimentare, deși există excepții. Femeile însărcinate ar trebui să își suplimenteze alimentația cu fier, calciu și acid folic. Majoritatea femeilor au, de asemenea, nevoie de calciu suplimentar – mai ales dacă alimentația lor nu include multe produse lactate.

Cei angajați în activitate fizică intensă, persoanele cu ocupații stresante, vârstnicii, bolnavii, fumătorii înveterați – cu toții ar trebui să folosească suplimente alimentare. Detalii mai precise sunt disponibile în planul individual al grupei sanguine.

Cât de importante sunt plantele și ceaiurile de plante?

Depinde de grupa sanguină. Cei cu grupa sanguină O răspund bine la plante calmante, cei cu grupa sanguină A – la cele mai stimulatoare, iar cei cu grupa sanguină B se descurcă foarte bine fără

majoritatea acestora. Cei cu grupa sanguină AB pot folosi protocoalele de plante descrise pentru cei cu grupa sanguină A, cu specificația suplimentară că cei cu grupa sanguină AB trebuie să evite acele plante care sunt de evitat atât pentru cei cu grupa sanguină A, cât și B.

De ce este atât de restrâns consumul de uleiuri vegetale în dieta grupei sanguine? Credeam că toate uleiurile vegetale sunt bune.

Ceea ce ați auzit probabil sunt reclamele care susțin ideea că uleiurile vegetale „Nu au colesterol!" Ei bine, acest lucru nu este nou pentru nimeni care are un minim de cunoștințe despre nutriție. Plantele și legumele nu produc colesterol, care se găsește doar în produsele de origine animală. Uleiul fără colesterol ar putea avea puține alte calități.

Iată faptele. Evitați întotdeauna uleiurile tropicale, cum ar fi uleiul de nucă de cocos, deoarece sunt bogate în grăsimi saturate, care pot fi nocive pentru sistemul cardiovascular. Majoritatea uleiurilor care se comercializează astăzi, inclusiv uleiul de șofran și de rapiță, sunt polinesaturate, ceea ce le face să fie mai bune față de untură și uleiurile tropicale. Totuși, există o oarecare îngrijorare cu privire la faptul că excesul consumului de grăsimi polinesaturate ar putea fi legat de anumite tipuri de cancer, mai ales dacă ele sunt supuse la temperaturi înalte în cursul gătitului. În general, prefer să folosesc uleiul de măsline cât mai mult posibil la gătit. Cred că uleiul de măsline s-a dovedit a fi cel mai bine tolerat și benefic dintre grăsimi. Ca ulei mononesaturat el pare să aibă efecte pozitive asupra inimii și arterelor. Există multe sortimente disponibile de ulei de măsline. Cea mai bună calitate o are uleiul extravirgin. Este ușor verzui și aproape inodor – deși când este ușor încălzit, parfumul de măsline este senzațional. Uleiul de măsline este de obicei extras la rece, mai degrabă, decât extras cu ajutorul căldurii sau chimicalelor. Cu cât un ulei este mai puțin prelucrat, cu atât este mai calitativ.

Tofu pare o mâncare foarte neapetisantă. Trebuie să îl consum dacă am grupa sanguină A?

Multe persoane cu grupa sanguină A și AB ridică din sprâncene și se strâmbă cu dezgust când le recomand să facă din tofu un aliment

de bază în dietele lor. Ei bine, tofu nu este un aliment delicios. Recunosc aceasta. Pe vremea când eram un student sărac cu grupa sanguină A, am mâncat tofu cu legume şi orez brun aproape zilnic, timp de ani de zile. Era ieftin şi efectiv îmi plăcea.

Cred că adevărata problemă cu tofu este modul de expunere în magazine. Tofu – sub formă de prăjituri moi sau tari – stă alături de alte produse într-un tub mare de plastic, cufundat în apă rece. Când oamenii reuşesc să îşi învingă aversiunea iniţială şi să cumpere una sau două prăjituri de tofu (a le numi prăjituri are un strop de ironie amară), mulţi îl iau acasă, îl pun pe o farfurie şi rup o bucată, de încercare. Este o modalitate greşită de a încerca tofu! Ar putea fi asemănătoare cu a zdrobi un ou crud în gură şi a mesteca... o experienţă nu tocmai plăcută.

Dacă doriţi să folosiţi tofu, este cel mai bun gătit şi combinat cu legume şi arome puternice care vă plac, cum ar fi usturoiul, ghimbirul şi sosul de soia.

Tofu este un aliment complet din punct de vedere nutriţional: este săţios şi foarte ieftin.

Nu am auzit niciodată de multe dintre cerealele pe care le menţionaţi. Unde pot afla mai multe?

Dacă sunteţi în căutarea cerealelor alternative, magazinele alimentare dietetice sunt o mină de aur. În ultimii ani, multe cereale străvechi, în mare măsură uitate, au fost redescoperite şi sunt acum alimente. Exemple: amarantul – o cereală din Mexic, secara albă – o varietate de grâu care pare a fi lipsită de problemele pe care le ridică grâul integral. Încercaţi-le! Nu sunt rele. Din făina de secară albă se face o pâine sănătoasă, gustoasă, care este destul de aromată, iar câteva sortimente de cereale pentru micul dejun sunt preparate acum cu amarant. O alternativă este folosirea pâinii din grâu germinat, denumită uneori pâine Ezekiel sau Essene, deoarece lectinele glutenice care se găsesc mai ales în învelişul seminţelor sunt distruse de procesul de germinare. Aceste sortimente de pâine se deteriorează rapid şi se găsesc de obicei în congelatoarele din magazinele alimentare dietetice. Ele sunt o variantă de hrană vie, cu multe enzime benefice păstrate intacte. Fiţi atenţi la sortimentele de pâine de grâu germinat produse comercial. Acestea conţin de obicei o redusă cantitate de grâu germinat şi au în cea mai mare parte grâu integral. Pâinea germinată are un gust dulceag, deoarece procesul de germinare eliberează şi glucide, este umectată şi greu de mestecat. Această pâine devine foarte gustoasă dacă este prăjită.

Am grupa sanguină A şi am fost alergător ani de zile. Alergarea pare a fi o modalitate grozavă de reducere a stresului. Sunt derutat cu privire la sfatul dumneavoastră de a evita exerciţiile fizice intense.

Există multe dovezi asupra faptului că grupa sanguină A determină o reacţie unică la stres şi că cei cu grupa sanguină A au tendinţa de a se simţi mai bine cu exerciţii mai puţin intense. Tatăl meu a observat acest lucru de mii de ori în cei 35 de ani de studiere a acestei conexiuni. Totuşi, există multe aspecte pe care nu le cunoaştem încă, deci aş ezita să declar în mod absolut că nu ar trebui să alergaţi.

V-aş ruga să vă reevaluaţi starea de sănătate şi nivelul energetic. Am adesea pacienţi care spun lucruri de genul „Am fost întotdeauna un alergător“ sau „Am consumat întotdeauna carne de pui“, ca şi când acestea ar fi unicele dovezi necesare pentru ca o activitate sau un aliment să fie socotite benefice. Adesea, aceiaşi oameni suferă de un cortegiu de probleme fizice şi stresuri pe care nu s-au gândit niciodată să le asocieze cu activităţi sau alimente specifice. Aţi putea fi o persoană cu grupa sanguină A care să prezinte o modificare – unul care se simte bine cu o activitate fizică intensă. Sau s-ar putea să descoperiţi că sunteţi pe cale de a fi epuizat.

ANEXA C

Glosar de termeni

SISTEMUL GRUPELOR SANGUINE ABO: CEL MAI IMPORTANT dintre sistemele de grupare sanguină, sistemul ABO, este hotărâtor pentru reacțiile transfuzionale și transplantul de organe. Spre deosebire de celelalte sisteme de clasificare ale sângelui, grupele sanguine ABO au o semnificație mult mai extinsă decât cea în domeniul transfuziei și transplantului, incluzând determinarea multor caracteristici digestive și imunitare ale organismului. Sistemul sanguin ABO este constituit din patru grupe sanguine: O, A, B și AB. Grupa sanguină O nu posedă nici un antigen real, dar poartă anticorpi atât față de sângele cu grupa A, cât și față de cel cu grupa B. Grupele sanguine A și B poartă antigenele denumite după grupa sanguină respectivă și produc anticorpi una față de alta. Grupa sanguină AB nu produce nici un fel de anticorpi față de alte grupe sanguine, deoarece posedă atât antigene A, cât și B.

Antropologii folosesc grupele sanguine ABO pe scară largă, ca ghid pentru dezvoltarea primelor populații. Multe boli, mai ales tulburări digestive, cancer și infecții, prezintă preferințe, în funcție de grupele sanguine ABO. Aceste expresii nu sunt în general înțelese sau apreciate nici de medici, nici de populația generală.

Aglutinarea: Termen derivat din cuvântul latin „a lipi". Procesul prin care celulele aderă una la cealaltă, de obicei prin intermediul acțiunii unei aglutinine, cum ar fi un anticorp sau o lectină. Anumite virusuri și bacterii sunt capabile să aglutineze și celulele sanguine. Multe aglutinine, mai ales lectinele din alimente, au specificitate de grupă sanguină. Anumite alimente aglomerează doar celulele anumitei grupe sanguine și nu reacționează cu celulele altei grupe sanguine.

Antropologia: Studiul rasei umane în corelație cu distribuția, originea și clasificarea. Antropologii studiază caracteristicile fizice, relațiile dintre rase, relațiile cu mediul extern și relațiile sociale, oarecum și relațiile culturale. Grupele sanguine din sistemul ABO

sunt folosite pe scară largă de către antropologi pentru studierea primelor populații umane.

Anticorp: O clasă de substanțe chimice, numite imunoglobuline, produse de celulele sistemului imunitar pentru a capta sau identifica materialul străin în interiorul organismului gazdă. Anticorpii se leagă de markeri specifici – antigene – care se găsesc pe suprafața virusurilor, bacteriilor sau a unor toxine și le aglutinează. Sistemul imunitar este capabil să fabrice milioane de anticorpi diferiți împotriva unei largi varietăți de invadatori potențiali. Indivizii cu grupa sanguină O, A sau B prezintă anticorpi față de alte grupe sanguine. Grupa sanguină AB, primitorul universal, nu fabrică anticorpi față de celelalte grupe sanguine.

Antigen: Orice substanță chimică ce generează un anticorp fabricat de sistemul imunitar ca răspuns față de ea. Markerii chimici care determină grupa sanguină sunt considerați antigene de grupă sanguină, deoarece alte grupe sanguine pot prezenta anticorpi față de ei. Antigenele se găsesc de obicei pe suprafața germenilor și sunt folosite de către sistemul imunitar pentru a detecta materialul străin. Antigene specializate sunt adesea fabricate de către celulele canceroase, acestea fiind denumite antigene tumorale. Multe antigene microbiene și tumorale sunt impostori vicleni care pot mima grupa sanguină a gazdei, în încercarea de a scăpa de detectare.

Antioxidant: Vitamine care se consideră că întăresc sistemul imunitar și previn cancerul, înlăturând compușii toxici (numiți radicali liberi) care atacă celulele. Vitaminele C, E și beta-carotenul sunt considerate cei mai puternici antioxidanți.

Crô-Magnon: Prima ființă umană modernă. Având originile între 70.000 și 40.000 î. C., oamenii de Crô-Magnon au migrat masiv din Africa în Europa și Asia. Vânător foarte iscusit, omul de Crô-Magnon ducea o existență de vânător-culegător. Majoritatea caracteristicilor digestive ale oamenilor cu grupa sanguină O sunt derivate de la omul de Crô-Magnon.

Diferențiere: Procesul celular prin care celulele își dezvoltă caracteristicile și funcțiile specializate. Diferențierea este controlată de mecanismul genetic al celulei. Celulele canceroase care au adesea gene defective, involuează de obicei și pierd multe din caracteris-

ticile unei celule normale, transformându-se în forme embriologice mai timpurii, îndelung reprimate, din stadiile inițiale ale dezvoltării.

Genă: O componentă a celulei care controlează transmiterea caracterelor ereditare specificând construirea unei anumite enzime sau proteine. Genele sunt compuse din lungi lanțuri de acid deoxiribonucleic (ADN) conținut în cromozomii nucleului celulei.

Indo-european: O populație timpurie de rasă albă care a migrat spre vest în Europa pornind din zonele originare inițiale din Asia și Orientul Mijlociu în perioada 7.000-3.500 î. C. Indo-europenii au fost probabil strămoșii persoanelor cu grupa sanguină A în Europa de vest.

Cetoză: O stare care se realizează cu o dietă hiperproteică și cu conținut scăzut de glucide. Dietele hiperproteice ale strămoșilor noștri îndepărtați cu grupa sanguină O forțau arderea grăsimilor pentru a obține energie și producerea de cetone – un semn de activitate metabolică rapidă. Starea de cetoză le permitea primilor oameni să își mențină un nivel energetic ridicat, eficiența metabolică și puterea fizică – calități necesare pentru vânătoare.

Lectină: Orice compus, de obicei o proteină, care se găsește în natură și care poate interacționa cu antigenele de suprafață de pe celulele organismului, determinând aglutinarea acestora. Lectinele sunt adesea prezente în alimentele obișnuite și multe dintre ele au specificitate de grupă sanguină. Deoarece celulele canceroase adesea produc cantități imense de antigene de suprafață, multe lectine le vor aglutina preferențial față de celulele normale.

Mucus: Secreție produsă de țesuturi specializate, care este folosită pentru a lubrefia și proteja delicatele învelișuri interne ale organismului. Mucusul conține anticorpi protectori împotriva microbilor. La secretori, mari cantități de antigene de grupă sanguină sunt secretate în mucus, ceea ce servește la filtrarea bacteriilor, a fungilor și a paraziților cu caracteristici opuse de grupă sanguină.

Medic naturist (engl. naturopathic doctor - N.D.): Medic pregătit în domeniul metodelor naturale de vindecare. Medicii naturiști efectuează o pregătire postuniversitară de 4 ani la un colegiu sau la o universitate acreditată și funcționează ca medici de rețea sanitară primară.

Neolitic: Perioada de dezvoltare umană timpurie caracterizată prin dezvoltarea agriculturii, folosirea oalelor și a uneltelor șlefuite. Schimbarea radicală a stilului de viață uman, de la precedenta existență de vânător-culegător, a fost probabil un stimul major pentru dezvoltarea grupei sanguine A.

Panhemaglutinant: Lectine care aglutinează toate grupele sanguine. Un exemplu este lectina din roșii.

Polimorfism: Literal înseamnă „multe forme". Polimorfismul este orice manifestare fizică la o specie de organisme vii care este variabilă prin influență genetică. Grupele sanguine sunt un exemplu bine cunoscut de polimorfism.

Substanță fitochimică: Orice produs natural cu aplicații specifice în domeniul sănătății. Majoritatea substanțelor fitochimice sunt plante și ierburi tradiționale.

Trigliceride: Depozitele de grăsimi ale organismului, prezente și în torentul sanguin. Nivelul crescut al trigliceridelor – sau nivelul crescut al grăsimilor în sânge – este considerat un risc pentru afecțiunile cardiace.

ANEXA D

Note asupra antropologiei grupei sanguine

ANTROPOLOGIA ESTE STUDIUL DIFERENȚELOR CULTURALE și biologice între oameni. Majoritatea antropologilor împart domeniul în două categorii: antropologia culturală, care se adresează manifestărilor culturale, cum ar fi limbajul sau ritualurile, și antropologia fizică, studiul biologiei evoluționiste a speciei noastre, *Homo sapiens*. Specialiștii de antropologie fizică încearcă să detecteze dezvoltarea istorică umană prin metode științifice solide, cum ar fi grupele sanguine. O sarcină centrală a antropologiei fizice a fost documentarea succesiunii de evenimente ale evoluției liniei umane din primele primate originare. Folosirea grupelor sanguine pentru studierea societăților timpurii a fost denumită paleoserologie, studiul sângelui străvechi.

Antropologia fizică este, de asemenea, preocupată de modul cum oamenii s-au adaptat la presiunea mediului extern. Antropologia fizică tradițională s-a bazat mult pe măsurarea formei craniului, staturii și altor caracteristici fizice. Grupa sanguină a devenit o unealtă puternică pentru acest tip de analiză. În anii 1950, pe măsură ce creștea accentul pus pe caracteristici genetice, interesul s-a concentrat asupra grupelor sanguine și a altor markeri cu baze genetice cunoscute. Mourant A.E., medic și antropolog, a publicat două lucrări de bază, *Grupele sanguine și boala* (1978) și *Corelații sanguine: Grupele sanguine și Antropologia* (1985), care au adunat mult din materialele disponibile cu privire la acest subiect.

Pe lângă Mourant, eu am folosit o varietate de alte materiale bibliografice pentru a elabora această anexă, inclusiv surse antropologice mai timpurii, cum ar fi lucrarea lui William Boyd, *Genetica și rasele umane* (1950), și o serie de studii care au fost publicate în diferite reviste de medicină legală, începând din 1920 până în 1945.

Este posibilă cartarea incidenței diferitelor grupe sanguine în populațiile străvechi prin analiza grupelor sanguine la probele obținute la exhumări. Mici cantități de materiale de grupă sanguină pot fi reconstituite din rămășițe și se poate determina grupa sanguină. Prin studierea grupelor sanguine ale populațiilor umane, antropologii obțin informații cu privire la istoria locală a unei populații: mișcare populațională, căsătorii în cadrul grupului populațional și diversificare.

Multe grupuri naționale și etnice prezintă distribuții unice ale grupelor sanguine. În cadrul anumitor grupuri culturale mai izolate, se poate încă observa o predominanță clară a unei grupe sanguine față de celelalte. În alte societăți, distribuția poate fi mai uniformă. În Statele Unite, de exemplu, proporțiile egale de sânge cu grupa sanguină O și A reflectă valurile de imigrare. În Statele Unite există, de asemenea, un procent mai ridicat de sânge cu grupa B decât în țările din Europa de vest, ceea ce reflectă, probabil, infuzia de naționalități estice.

În scopul acestei analize, putem împărți specia umană în două rase de bază – Etiopiană și Palearctică. Cea palearctică poate fi la rândul său clasificată în Mongoli și Rasa Albă („Caucazieni" în orig., n. trad.), deși majoritatea oamenilor se încadrează undeva între acestea. Fiecare rasă se caracterizează fizic prin intermediul mediului înconjurător și ocupă zone geografice distincte. Etiopienii – probabil cea mai veche rasă – sunt africani cu pielea închisă la culoare, care ocupă treimea sudică a Arabiei și Africa sub-Sahariană. Regiunea Palearctică cuprinde zona Africii situată la nord de Sahara, apoi Europa, cea mai mare parte a Asiei (cu excepția sudului Arabiei), India, Asia de sud-est și sudul Chinei.

Deducția cea mai grosieră plasează începuturile migrației umane din Africa spre Asia cam cu 1 milion de ani în urmă. În Asia, foarte probabil, specia modernă *Homo sapiens* s-a desprins dintr-un trunchi al strămoșilor etiopieni, rezultând rasa albă și cea mongolă, dar nu știm aproape nimic cu privire la momentul și motivele pentru care s-a produs acest lucru.

Fiecare dintre rasele de bază are propria sa zonă natală – o zonă geografică în care predomină. Zona natală etiopiană era Africa, cea a rasei albe – Europa și Asia de nord, iar cea mongolă – Asia centrală și de sud.

Pe măsură ce grupurile umane au migrat și s-au amestecat, au evoluat populații intermediare pe crestele și crevasele dintre aceste

zone natale ancestrale. Zona delimitată de Sahara, Orientul Mijlociu şi Somalia, de exemplu, a constituit leagănul unui amestec între rasa africană şi cea albă; subcontinentul indian, o combinaţie între rasa albă situată mai la nord şi mongolii situaţi mai la sud. Aceste grupuri, care apoi s-au separat în nenumărate populaţii, adesea temporare, au fost supuse presiunii bolilor, celor legate de surse de hrană şi climă. Ele ar fi putut exista mii de ani în spaţiile dintre zonele natale. Deşi rezultatul migraţiei a fost răspândirea grupei sanguine O la mari distanţe şi pe arii largi ale globului, din aceste spaţii au apărut mai târziu grupele sanguine mai recente.

Ar putea exista mai multe diferenţe fizice între africani şi alte rase, dar diferenţele de grupă sanguină între rasa albă şi cea mongolă sunt mai evidente – un bun motiv de a reexamina stereotipurile rasiale.

Ar fi, de asemenea, o greşeală să credem că primii oameni cu grupa sanguină O erau primitivi. În era Crô-Magnon s-au produs procese de dezvoltare intelectuală mai numeroase decât în orice altă perioadă, înainte sau după aceea. Oamenii de Crô-Magnon au contribuit la crearea societăţilor şi a ritualurilor noastre timpurii, mai mult decât rudimentele de comunicare şi dorul de ducă originar. Deşi depistăm moştenirea genetică a sângelui cu grupa O până în preistorie, aceasta rămâne încă o chimie foarte fezabilă, în mare parte datorită simplităţii ei şi faptului că dietele cu proteine animale sunt încă responsabile de o mare parte din ingestia alimentară curentă.

Prima încercare de a folosi grupa sanguină pentru a descrie caracterele rasiale şi de naţionalitate a fost efectuată de o echipă formată din doi medici, soţ şi soţie, familia Hirszfeld, în 1918. În timpul Primului Război Mondial ambii lucraseră ca medici în Armatele Aliate care se concentraseră în zona oraşului Salonik din Grecia.

Lucrând cu o forţă multinaţională şi cu un mare număr de refugiaţi de diferite provenienţe etnice, soţii Hirszfeld au determinat sistematic unui număr mare de persoane grupa sanguină, notând simultan rasa şi naţionalitatea acestora. Fiecare grup cuprindea peste 500 de subiecţi.

Ei au descoperit, de exemplu, că frecvenţa grupei sanguine B varia de la 7,2% în populaţia de subiecţi englezi, la 41,2% la indieni şi că europenii occidentali prezentau o incidenţă mai scăzută a grupei sanguine B decât slavii din Balcani, care aveau o incidenţă mai

scăzută decât ruşii, turcii şi evreii, care la rândul lor prezentau o incidenţă mai scăzută decât vietnamezii şi indienii. Distribuţia grupei sanguine AB urma în esenţă acelaşi tipar, cu 3-5% la europenii occidentali şi 8,5% la indieni.

În India, persoanele cu grupa sanguină AB reprezintă 8,5% din populaţie – un procent ridicat pentru o grupă sanguină care variază de la 2 la 5% pe plan mondial. Această prevalenţă a persoanelor cu grupa sanguină AB este probabil datorată localizării Indiei subcontinentale, care era o cale de invazie între teritoriile cucerite la vest şi zonele natale mongole de la est.

Grupele sanguine O şi A erau în esenţă opusul grupelor sanguine B şi AB. Procentul de indivizi cu grupa sanguină A a rămas destul de consistent (40%) la europeni, slavii din Balcani şi arabi, fiind în acelaşi timp destul de scăzut la africanii de vest, vietnamezi şi indieni. Din populaţia engleză testată 46% a avut grupa sanguină O, frecvenţă care a fost doar de 31,3% la indienii testaţi.

Analiza modernă (în mare parte rezultatul datelor păstrate de băncile de sânge) cuprinde grupele sanguine a peste 20 de milioane de indivizi ai globului. Totuşi, aceste cifre mari nu pot face altceva decât să confirme observaţiile iniţiale ale soţilor Hirszfeld. Nici o revistă ştiinţifică nu a considerat potrivit să publice materialul lor în acea epocă. Pentru un timp, studiul soţilor Hirszfeld a zăcut într-o revistă obscură de antropologie; timp de peste 30 de ani această muncă fascinantă şi importantă a fost trecută cu vederea.

Aparent, există prea puţin interes pentru utilizarea acestor cunoştinţe asupra grupelor sanguine ca sondă antropologică în istoria omenirii.

Clasificări rasiale pe baza grupei sanguine

În anii 1920 câţiva antropologi au încercat pentru prima dată o clasificare a raselor pe baza grupelor sanguine. În 1929, Laurance Snyder a publicat o carte intitulată *Clasificarea grupelor sanguine în corelaţie cu medicina clinică şi cu medicina legală*. În ea, Snyder propunea un sistem cuprinzător de clasificare bazat pe grupa sanguină. Acesta este în mod special interesant, deoarece se

concentrează mult pe distribuția grupelor sanguine ABO, unicul instrument disponibil în acel timp.

Clasificarea raselor – după cum le vedea Snyder – era:

TIPUL EUROPEAN: Frecvență crescută a grupei sanguine A, frecvență scăzută a grupei sanguine B, probabil rezultatul faptului că grupa sanguină A își are originea în Europa de vest. Această categorie includea englezi, scoțieni, francezi, belgieni, italieni și germani.

TIPUL INTERMEDIAR: Un fel de amestec între populațiile europene occidentale (frecvență crescută a grupei sanguine A) și centrale (frecvență crescută a grupei sanguine B). Incidență mai crescută în mod global a grupei sanguine O. Această categorie includea finlandezi, arabi, ruși, evrei spanioli, armeni și lituanieni.

TIPUL HUNIC: Grupuri orientale cu o incidență crescută a grupei sanguine A, rezultat posibil al unei infuzii de elemente caucaziene, incluzând ucraineni, polonezi, unguri, japonezi, evrei români, coreeni și chinezi din sud.

TIPUL INDOMANCIURIAN: Conține grupuri populaționale cu o incidență crescută a grupei sanguine B față de grupa sanguină A. Acest tip include indieni subcontinentali, țigani, chinezi de nord și manciurieni.

TIPUL AFRO-MALAYEZIAN: Incidență globală moderat mai crescută a grupelor sanguine A și B, cu incidență normală a grupei sanguine O. Această categorie include locuitori din Java, Sumatra, africani și marocani.

TIPUL PACIFIC-AMERICAN: Incluzând filipinezi, indieni nord- și sud-americani și eschimoși. Incidență extrem de ridicată a grupelor sanguine O și Rh pozitiv, incidență foarte scăzută a grupei sanguine A, iar grupa sanguină B aproape absentă.

TIPUL AUSTRALIAN: Cuprinzând în principal aborigenii australieni, această încadrare arată o incidență crescută a grupei sanguine A (aproape echivalentă cu cea din Europa occidentală), lipsa aproape completă a grupei sanguine B și o incidență crescută a grupei sanguine O, deși nu atât de ridicată ca cea întâlnită la tipul pacific-american.

Deoarece el s-a putut baza doar pe sistemul ABO, clasificarea lui Snyder a realizat unele alăturări ciudate, cum ar fi tipul hunic care includea atât coreeni, cât și evrei români. Mai târziu, cercetătorii au început să utilizeze în clasificări grupele sanguine în sistem Rh și MN, pe lângă sistemul ABO, încercând să perfecționeze aceste categorii. Ei erau conștienți de faptul că o clasificare a raselor bazată doar pe grupele sanguine ABO ar da, în multe cazuri, rezultate care nu ar coincide cu ideile mai vechi despre rase, astfel încât ei au încorporat, de asemenea, grupele sanguine MN și ocazional alți factori sanguini (vezi Anexa E) pentru a face distincția între populații care nu erau clar diferențiate de sistemul ABO.

O clasificare bazată pe aceste criterii mai noi făcea distincția între următoarele rase :

Europeni (Nordici și Alpini din Europa/Orientul Apropiat)
Mediteraneeni
Mongoli (Asia Centrală și Eurasia)
Africani
Indonezieni
Indieni americani (Amerindieni; n. trad.)
Oceanieni (locuitori din Oceania; n. trad.) (inclusiv japonezii)
Australieni

O altă clasificare a raselor, bazată în mare măsură pe factori ai sistemelor ABO și Rh:

GRUPUL CAUCAZIAN: Cea mai mare incidență a persoanelor Rh-negative, incidență relativ ridicată a grupei sanguine A, incidență moderată a tuturor celorlalte grupe sanguine.

GRUPUL NEGROID: Incidența cea mai crescută a grupelor rare Rh, frecvență moderată a indivizilor Rh-negativi, incidență relativ ridicată a grupei sanguine A2 și a formelor intermediare rare ale grupei sanguine A-Ax și A-Bantu.

GRUPUL MONGOL: Absenţa virtuală a grupelor sanguine Rh-negativ şi A2. Folosirea datelor MN a realizat încadrarea ulterioară a grupului mongol în grupul asiatic, grupul insular Pacific şi australian, grupul indian american (amerindian; n. trad.) şi grupul eschimos.

William Boyd, în cartea sa din 1950 intitulată *Genetica şi rasele umane*, propunea o clasificare mai clară bazată pe cea anterioară:

GRUPUL EUROPEAN TIMPURIU: Prezentând cea mai ridicată incidenţă a grupei Rh-negativ (peste 30%) şi probabil lipsită de grupa sanguină B. O incidenţă relativ ridicată a grupei sanguine O. Gena pentru subgrupa N posibil mai răspândită decât la europenii de astăzi. Reprezentat astăzi de descendenţii moderni, bascii.

GRUPUL EUROPEAN (CAUCAZOID): Prezentând următoarea incidenţă în ordinea descrescătoare a mărimii în privinţa genei Rh-negativ şi o incidenţă relativ ridicată a grupei sanguine A2, cu frecvenţe moderate ale altor gene de grupă sanguină. Frecvenţe normale ale genei pentru subgrupa M.

GRUPUL AFRICAN (NEGROID): Prezentând o incidenţă enormă a unei gene Rh rare, gena Rh0 şi o frecvenţă moderată a genei Rh-negativ; incidenţă relativ crescută a grupei sanguine A2 şi a formelor intermediare rare ale grupei sanguine A şi o incidenţă destul de mare a grupei sanguine B.

GRUPUL ASIATIC (MONGOL): Prezentând frecvenţe ridicate ale grupei sanguine B, dar o frecvenţă scăzută sau chiar absenţa genelor pentru grupele sanguine A2 şi Rh-negativ.

GRUPUL INDIAN AMERICAN (AMERINDIAN; n. trad.): Prezentând o frecvenţă scăzută sau chiar absenţa grupei sanguine A şi probabil lipsa grupei sanguine B sau Rh-negativ. Frecvenţe foarte ridicate ale grupei sanguine O.

GRUPUL AUSTRALOID: Prezentând o incidenţă crescută a grupei sanguine A1, dar lipsit de grupa sanguină A2 sau Rh-negativ. Incidenţă crescută a genei pentru subgrupa N.

Clasificarea lui Boyd era mai logică decât sistemele anterioare de clasificare, deoarece ea se potrivea mai bine cu distribuţia geografică a diferitelor rase.

Cercetări recente efectuate de Dr. Luigi Cavalli-Sforza de la Universitatea Stanford au detectat devierea genetică a migraţiilor umane străvechi, folosind metode şi mai sofisticate bazate pe noua tehnologie ADN. Multe dintre descoperirile sale au confirmat observaţiile anterioare făcute de Mourant, soţii Hirszfeld, Snyder şi Boyd, cu privire la distribuţia grupelor sanguine pe plan mondial.

ANEXA E

Subgrupele grupelor sanguine

PESTE 90% DINTRE TOȚI FACTORII ASOCIAȚI CU GRUPA sanguină sunt legați de sistemul major ABO. Există, totuși, multe subgrupe sanguine minore, acestea jucând roluri nesemnificative. Dintre toate subgrupele, doar trei vor avea impact asupra profilului dumneavoastră sau vă vor afecta sănătatea și dieta. Le menționez doar pentru că ele apar ocazional ca ajustări utile în planul dumneavoastră de sănătate. Dar permiteți-mi să accentuez: să știți dacă aveți grupa O, A, B sau AB este unica informație legată de grupele sanguine de care aveți cu adevărat nevoie.

Cele trei subgrupe care joacă roluri minore sunt:

- STATUTUL DE SECRETOR/NON-SECRETOR
- Rh POZITIV (Rh+) ȘI Rh NEGATIV (Rh-)
- SISTEMUL GRUPELOR SANGUINE MN

Secretori și non-secretori

DEȘI TOATĂ LUMEA poartă un antigen de grupă sanguină în celulele sanguine, unii oameni au și antigene de grupă sanguină care plutesc liber în secrețiile organismului. Acești oameni sunt numiți secretori, deoarece ei își secretă antigenele de grupă sanguină în salivă, mucus, spermă și alte fluide ale organismului. Pe lângă sânge, grupa sanguină a unui secretor se poate afla și din aceste fluide. Secretorii reprezintă aproximativ 80% din populație, iar non-secretorii 20%.

Statutul de secretor are implicații importante în aplicarea legii. O probă de spermă recoltată de la victima unui viol poate fi folosită pentru a ajuta la condamnarea violatorului, dacă el este

secretor și dacă grupa sa sanguină se potrivește cu grupa sanguină identificată în spermă. Totuși, dacă el se încadrează în populația mică de non-secretori, grupa lui sanguină nu poate fi identificată din nici un fluid, cu excepția sângelui.

Persoanele care nu își secretă antigenele de grupă sanguină în alte fluide în afara sângelui sunt denumiți non-secretori. Statutul de secretor sau de non-secretor este independent de grupa sanguină în sistem ABO; acest statut este controlat de o altă genă. Astfel, o persoană ar putea avea grupa sanguină A secretor, iar o alta grupă sanguină A non-secretor.

Deoarece secretorii posedă mai multe locuri în care să își plaseze antigenele de grupă sanguină, ei prezintă o expresie mai pronunțată a grupei sanguine în organism decât non-secretorii. A afla dacă sunteți secretor sau non-secretor este la fel de ușor cu a vă afla grupa sanguină în sistem ABO. Cea mai obișnuită cale de a determina statutul de secretor implică testarea salivei pentru prezența activității de grupă sanguină. Nu este un test uzual, deși există câteva laboratoare (enumerate la sfârșitul cărții) care efectuează acest test la un preț mic. Vă sugerez ca, până când vă aflați cu certitudine statutul secretor, să apelați la calculul probabilității și să vă considerați secretor.

Dacă vă prezentați la testare pentru aflarea statutului secretor – non-secretor, se va folosi probabil ceea ce se numește „sistem Lewis". Este un mod rapid și simplu de a deosebi secretorii de non-secretori și îl menționez aici doar ca să îl recunoașteți dacă îl vedeți trecut pe un buletin de grupă sanguină.

În sistemul Lewis există două antigene ce pot fi produse, numite Lewis a și Lewis b (a nu se confunda cu A și B din sistemul ABO), și interacțiunea între ele determină statutul secretor. LEWIS a+ b- înseamnă non-secretor. LEWIS a- b+ înseamnă secretor.

Pozitiv sau negativ

Când testăm grupa sanguină a pacienților în cabinetul meu, ei întreabă aproape imediat dacă sunt negativi sau pozitivi. Mulți oameni nu își dau seama că acesta este un sistem individual separat de clasificare sanguină numit Rhesus sau sistem Rh și nu are nici o

legătură cu grupa sanguină în sistemul ABO - deşi are o latură importantă pentru femeile însărcinate.

Sistemul Rh este denumit după maimuţa Rhesus, un animal de laborator folosit în mod curent, în al cărei sânge a fost descoperit prima dată. Mulţi ani a rămas un mister pentru medici motivul pentru care unele femei cu o primă sarcină normală dezvoltau complicaţii la cea de a doua, ajungându-se adesea la avort şi chiar la decesul mamei. În 1940, s-a descoperit (din nou de către Dr. Landsteiner) că aceste femei aveau o grupă sanguină diferită de cea a copiilor lor, care preluau grupa sanguină de la tată. Copiii erau Rh+, ceea ce însemna că ei purtau antigenul Rh în celulele lor sanguine. Mamele lor erau Rh-negative, ceea ce însemna că acest antigen lipsea din sângele lor. Spre deosebire de sistemul ABO, în care anticorpii faţă de alte grupe sanguine se dezvoltă de la naştere, persoanele Rh-negative nu produc anticorpi faţă de antigenul Rh decât dacă sunt iniţial sensibilizate. Această sensibilizare se produce de obicei atunci când se produce schimbul de sânge între mamă şi făt în timpul naşterii, astfel că sistemul imunitar al mamei nu are destul timp să reacţioneze la primul copil. Totuşi, dacă se produce o sarcină ulterioară cu un alt copil Rh+, mama, deja sensibilizată, va produce anticorpi faţă de grupa sanguină a copilului. Reacţiile la factorul Rh se pot produce doar la femeile Rh-negative care concep copii cu taţi Rh+. Femeile Rh+, 85% din rândul populaţiei, nu au de ce să se îngrijoreze. Deşi sistemul Rh nu are importanţă prea mare în privinţa dietelor sau bolilor, el este cu siguranţă un factor important pentru femeile însărcinate care sunt Rh-negative.

DACĂ AVEŢI	DAR NU AVEŢI	SUNTEŢI
Antigen Rh	Anticorpi anti-Rh	Rh-pozitiv
Anticorpi anti-Rh	Antigen Rh	Rh-negativ

Sistemul grupelor sanguine MN

Sistemul grupelor sanguine MN este virtual necunoscut, deoarece nu este un factor major în transfuzii sau în transplantul de organe, şi este de interes redus în practica medicală cotidiană. Acest lucru este totuşi înşelător, deoarece o varietate de boli sunt asociate cu acest sistem MN - chiar şi numai în mică măsură.

În acest sistem, o persoană poate fi MM, NN sau MN, în funcţie de prezenţa în celulele sale doar a antigenului M (ceea ce îl face să fie MM), N (NN), sau a ambelor antigene (MN). Acest sistem va apărea ocazional în discuţiile noastre, mai ales când vom vorbi despre cancer şi boli cardiace. Aproximativ 28% din populaţie este clasificată ca MM, 22% ca NN, şi 50% ca MN.

DACĂ AVEŢI	DAR NU AVEŢI	AVEŢI
Antigen M	Antigen N	Grupa MM
Antigen N	Antigen M	Grupa NN
Antigen M şi N		Grupa MN

Arborele genealogic al grupei sanguine

Aceste trei sisteme de subgrupă sunt adesea folosite în cabinetul meu şi ele sunt adesea o parte a variatelor tablouri de analize pe care le folosesc alţi medici. Deşi puteţi găsi aproape toate informaţiile de care veţi avea vreodată nevoie cunoscându-vă pur şi simplu grupa sanguină în sistemul ABO, aceste sisteme oferă o ajustare suplimentară, care permite o înţelegere mult mai profundă a caracteristicilor sângelui dumneavoastră.

Aceasta duce la ceea ce eu numesc arborele genealogic al grupei sanguine, o înşiruire de litere care redă profilul pacientului. În multe privinţe, el este la fel de specific ca o amprentă digitală. O privire aruncată asupra arborelui genealogic îmi indică direcţia adecvată în

elaborarea unei diete şi a unei strategii de prevenire a bolilor. Un exemplu de arbore genealogic al unei persoane este:

GRUPA SANGUINĂ	STATUS SECRETOR	NEGATIV/ POZITIV	MN
O	Lewis a+ b- (non-secretor)	Rh-negativ	MM

Un altul este:

GRUPA SANGUINĂ	STATUS SECRETOR	NEGATIV/ POZITIV	MN
O	Lewis a- b+ (secretor)	Rh-pozitiv	MM

Dacă doriţi să vă perfecţionaţi programul în asemenea măsură, veţi descoperi date de laborator şi alte resurse la sfârşitul acestei cărţi. Totuşi, nu vă lăsaţi distraşi de la punctul principal: cunoaşterea grupei dumneavoastră sanguine în sistem ABO vă va furniza 90% din informaţiile de care aveţi nevoie, iar acesta ar trebui să fie ţelul dumneavoastră principal.

ANEXA F

Resurse: cum să obţineţi ajutor

PENTRU CONSULTAŢII despre terapiile specifice grupelor sanguine, contactaţi-l pe Dr. D'Adamo la cabinetul său din Stamford. Pentru informaţii generale, transmisibile prin poştă, sau pentru comentarii cu privire la propriile experienţe legate de dieta grupei sanguine, folosiţi, vă rog, numărul căsuţei poştale sau adresa de pe Internet.

PETER D'ADAMO, N.D.
2009 Summer Street
Stamford, CT 06905

P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106
http://www.dadamo.com

Materiale disponibile

Vizitaţi web site-ul Dr. D'Adamo pentru a obţine cele mai recente informaţii cu privire la grupele sanguine:
http://ourworld.compuserve.com/homepages/P_Dadamo_ND/

Comandaţi materiale audio care explică mai detaliat conceptele de grupă sanguină: O casetă audio a prezentării de referinţă făcută de Dr. D'Adamo în 1989 la Asociaţia Americană a Medicilor Naturişti este disponibilă prin:

THE AMERICAN ASSOCIATION OF NATUROPATHIC PHYSICIANS
P.O. Box 20386
Seattle, WA 98102
206-323-7610

O casetă cu Dr. D'Adamo adresându-se Societății Oncologice Americane și o casetă audio de 90 de minute, care explică conceptele de grupă sanguină sunt disponibile la adresa sa de căsuță poștală:

PETER D'ADAMO, N.D.
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

Pentru informații și/sau comenzi de ARA-6, derivatul occidental de larice, menționat ca substituent al medicației FPM (vezi capitolul 8), luați legătura cu:

NORTH AMERICAN PHARMACAL, INC.
10 Morgan Avenue
Norwalk, CT 06851

Testări

Pentru a vă informa despre cum puteți comanda o trusă de testare a grupei sanguine la domiciliu, scrieți pe adresa:

PETER D'ADAMO, N.D.
Blood Type Test
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

Medicii care doresc să aplice sistemul grupelor sanguine pot comanda teste la:

DR. THOMAS KRUZEL, N.D., M.T.
800 SE 181st Ave
Gresham, OR 97233
(503) 667-1961

MERIDIAN VALLEY LABS
515 W Harrison
Kent, WA 98032
(206)859-8700

Rugați-l pe medicul dumneavoastră să solicite setul „D'Adamo Serotype Panel I (DSP-I)". Meridian Valley Labs, Kent, Washington oferă medicilor acest set de testare a grupelor sanguine. Setul efectuează teste pentru grupele sanguine ABO, A1-A2, MNSs, Lewis a și b, secretor salivar, Rh și P1 și titrează în bloc (IgM și IgG) izohemaglutininele anti-A și anti-B. Alături de rezultate, se află o listă de alimente stabilită pe baza parametrilor pe care i-am programat (Sero-sort). Această listă are menirea de a fi utilizată de medici pentru stabilirea sugestiilor dietetice finale, după includerea unui număr de factori pe care îi consideră adecvați (cum ar fi testarea alergiilor). Costul : 125 USD.

Medici naturiști

Tatăl lui Peter D'Adamo, care a fost unul dintre pionierii cercetărilor inițiale și a studiului clinic al grupelor sanguine, practică și astăzi medicina. Îl puteți contacta pe James D'Adamo, N.D., la:

44-46 Bridge St.
Portsmouth, NH 03801

Pentru a găsi un medic naturist licențiat, în zona în care locuiți, luați legătura cu:

THE AMERICAN ASSOCIATION OF NATUROPATHIC PHYSICIANS
P.O. Box 20386
Seattle, WA 98102
(206) 323-7610

ANEXA G

Bibliografie

AM PREFERAT CA, ÎN LOC SĂ UMPLU ACEASTĂ CARTE cu interminabile note de subsol, să adun cele mai importante lucrări care au stat la baza ei și să le enumăr aici, unde pot fi mai ușor consultate. Sunt grupate în câteva categorii și enumerate în ordinea alfabetică a numelor primilor autori.

Grupele sanguine, informații generale

American Association of Blood Banks, *Technical Manual*, 10th ed. 1990

D'Adamo, P. „Gut Ecosistems III: The ABO and Other Polymorphic Systems", *Townsend Ltr. for Doctors*, Aug. 1990

Marcus, D.A. „The ABO and Lewis Blood Group System", *New England J. Med.*, 280 (1969): 994-1005

Dieta și stilul de viață

Atkins, R., Herwood, R. W., *Dr. Atkins's Diet Revolution*, New York: Bantam, 1972

D'Adamo, J. *The D'Adamo Diet*, Montreal: McGraw - Hill Ryerson, 1989

.............*One Man's Food*, New York: Marek, 1980

Kushi, M., and Jack, A., *The Cancer Prevention Diet*, New York: St. Martin's, 1983

Nomi, T., and Besher, A., *You Are Your Blood Type*, New York: Pocket, 1983

Pritikin, N., and McGrady, P., *The Pritikin Program For Diet And Exercise*, New York: Grosset & Dunlap, 1979

Schmid, R., *Traditional Foods Are Your Best Medicine*, New York: Ballantine 1987

Grupele sanguine și antropologia

Boyd, W.C., *Genetics and the Races of Man: An Introduction to Modern Physical Anthropology*, Boston: Little, Brown, 1950

Brues, A.M. „Tests of Blood Group Selection", *Amer. J.Forensic Medicine*, 1929: 287-289

Childe, V.G., *Man Makes Himself*, London: Watts, 1936

Coon, C.S., *The Races of Europe*, New York: Macmillan, 1939

Gates, R.R., *Human Ancestry*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1948

Hirszfeld, L., and Hirszfeld, H. *Lancet*, 2 (1919): 675

Livingstone, F.R. „Natural Selection Disease and Ongoing Human Evolution as Illustrated by the ABO Goups", sursă necunoscută (copia în posesia autorului)

McNeil, W.H., *Plagues and Peoples*, New York: Doubleday/Anchor, 1975

Mourant, A.E., *Blood Relations: Blood Groups and Anthropology*, Oxford, England: Oxford University Press, 1983

..............., Kopec, A.C. and Domaniewska – Sobczac, K. *Blood Groups and Disease*, Oxford England: Oxford University Press, 4th ed. 1984

Muschel, L „Blood Groups, Disease and Selection", *Bacteriological Rev.*, 30, 2 (1966): 427-441

Race, R.R. and Sanger, R. *Blood Groups in Man*, Oxford England: Blackwell Scientific. 1975

Sheppard, P.M., „Blood Groups and Natural Selection", *Brit. Med. Bull.*, 15 (1959): 132-139

Soulsby, E.H.L., „Antigen-Antibody Reactions in Helminth Infections", *Adv. Immunol.*, 2 (1962): 265-308

Wyman, L.C. and Boyd, W.C., „Blood Group Determinations of Prehistoric American Indians", *Amer. Anthropol.*, 39 (1937): 583-592

..........., „Human Blood Groups and Anthropology", *Amer. Anthropol.*, 37 (1935): 181

Grupele sanguine și lectinele

D'Adamo, P., „Gut Ecosistems II: Lectins and other mitogens", *Townsend Ltr. for Doctors*, 1991

Freed, D.L.F., „Dietary Lectins and Disease", *Food Allergy and Intolerance*, 1987: 375-400

................, „Lectins", *British Med. J.*, 290 (1985): 585-586

Helm, R. and Froese A., „Binding of Receptors for IgE by Various Lectins", *Int. Arch. Allergy Appl. Immunology*, 65 (1981): 81-84
Nachbar, M.S., et al., „Lectins in the US Diet: Isolation and Characterization of a Lectin from the Tomato (*Lycopersicon esculentum)*", *J. Biol. Chem.*, 255 (1980): 2056-2061
Nachbar, M.S. et al., „Lectins in the US Diet: A Survey of Lectins in Commonly Consumed Foods and a Review of the Literature". *Amer. J. Clin. Nut.*, 33 (1980): 233845
Norn, S. et al., „Intrinsic asthma and bacterial histamine release via lectin effect"., *Agents and Action*, 12, 2/3 (1983)
Sharon, N. and Halina, L., „The Biochemistry of Plant Lectins (phytohemaglutinins A)", *Ann. Rev. Biochem.*, 42 (1973): 541-574
..............., „Lectins: Cell Aglutinating and Sugar Specific Proteins", *Science*, 177 (1972): 949-959
Shechter, Y., „Bound Lectins that Mimic Insulin Produce Persistent Insulin-like Effects", *Endocrinology*, 113 (1983): 1921-1926
Triadou, N. and Audron, E., „Interaction of the Brush Border Hydrolases of the Human Small Intestine with Lectins", *Digestion*, 27 (1983): 1-7
Uhlendruck, G. et al., „Love to Lectins: Personal History and Priority Hysterics", *Lectins and Glycoconjugates in Oncology*, New York: Springer-Verlag, date
Uimer, A.J. et al., „Stimulation of Colony Formation and Growth Factor Production of Human Lymphocytes by Wheat Germ Lectin", *Immunology*, 47 (1982): 551-556
Wagner, H. et al., „Immunostimulant Action of Polysaccarides (heteroglycans) from Higher Plants", *Arzneimittelforschung*, 34 (1984): 659-661 (rezumat în limba engleză)
Waxdal, M.J., „Isolation, Characterization and Biological Activities of Five Mitogens from Pokweed", *Biochemistry*, 13 (1974): 3671-3675
Zafrini, D. et al., „Inhibitory Activity of Crannberry Juice on Aderence of Type 1 and Type P Fimbriated *E. coli* to Eucaryotic Cells", *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 33 (1989): 92-98
The Lectins: Properties, Functions and Applications in Biology and Medicine, New York: Harcourt Brace Jovanovich/Academic Press 1986

Asocieri între boli și grupele sanguine

Addi, G.J., „Blood Groups in Acute Rheumatism", *Scottish Med. J.*, 4 (1959): 547
Aird, I. et al., „Blood Groups in Relation to Peptic Ulceration and Carcinoma of the Breast, Colon, Bronchus and Rectum", *Brit. Med. J.*, 1954: 315-342
Allan, T.M. and Dawson, A.A., „ABO Blood Groups and Ischemic Heart Disease in Men", *Brit. Heart J.*, 30 (1968): 377-382
Billington, B.P. „Note on the Distribution of ABO Blood Groups in Bronchiectasis and Portal Cirrhosis", *Australian Ann. Med.*, 5(1956): 20-22
„Blood Groups and the Intestin" (editorial), *Lancet*, 7475 (Dec. 3, 1966)
Buchanan, J.A. and Highley, E.T., „The Relationship of Blood Groups to Disease", *Brit. J. Exper.Pathol.*, 2 (1921): 247-253
Buckwalter, et al., „Ethnologic Aspects of the ABO Blood Groups: Disease Associations", *JAMA*, 1957: 327
Buckwalter, et al., „ABO Blood Groups and Disease", *JAMA*, 1956: 1210-1214
Camps, E.E. and Dodd, B.E., „Frequencies of Secretors and Non-secretors of ABH Group Substances among 1000 Alcoholic Patients". *Brit. Med. J.*, 4 (1969): 457-459
...................., „Increase in the Incidence of Non-secretors of ABH Blood Group Substances among Alcoholic Patients", *Brit. Med. J.*, 1 (1967): 30-31
D'Adamo, P., „Blood Types and Diseases, A review", Clinical Rounds Presentation, Bastyr University 1982
...................., „Combination Naturopathic Treatment of Primary Biliary Cirrhosis", *J. Naturopathic Med.*, 4 , 1 (1993): 24-25
...................., and Zampieron, E., „Does ABO Bias in Natural Immunity Imply an Innate Difference in T-cell Response?", *J. Naturopathic Med.*, 2 (1991): 11-17
„Blood Groups and Susceptibility to Disease: A Review", *Brit. J. Prev. Soc. Med.*, 11 (1957): 107-125
Fraser Roberts, J.A. „Some Associations between Blood Types and Disease", *Brit. Med. Bull.*, 15 (1959): 129-133
Harris, R. et al., „Vaccine Virus and Human Blood Group A Substance", *Acta Genetica*, 13 (1963): 44-57
Havlik, R. et al., „Blood Groups and Coronary Heart Disease", (letter), *Lancet*, Aug. 2, 1969: 269-270

Hein, O.H. et al., „Alcohol Consumption, Lewis Phenotypes, and the Risk of Ischemic Heart Disease", *Lancet*, Feb. 13, 1993: 392-396
„An Insight Is Gained on How Ulcers Develop", *The New York Times*, Dec. 17, 1993
Koskins, L.C. et al., „Degradation of Blood Group Antigens in Human Colon Ecosystems", *J. Clin. Invest.*, 57 (1976): 63-73
Langman, M.J.S. et al., „ABO and Lewis Blood Groups and Serum Cholesterol", *Lancet*, Sept. 20, 1969: 607-609
Lim, W. et al., „Association of Secretor Status and Rheumatic Fever in 106 Families", *Amer. J. Epidemiology*, 82 (1965): 103-111
McConnell, R.B. et al., „Blood Groups and Diabetes mellitus", *Brit. Med. J.*, (1956): 772-776
McDuffie and Hart, „The Behavior in the Coombs Test of Anti-A and Anti-B Produced by Immunization with Various Blood Group Specific Substances and by Heterospecific Pregnancy", *J. Immunology*, 77 (1956): 61-71
Martin, N.G. et al., „Do the MN and JK Systems Influence Environmental Variability in Serum Lipid Levels?", *Clinical Genetics*, 24 (1983): 1-14
Myrianthopolous N.C. et al., „Relation of Blood Groups and Secretor Factor to Amyotrophic Lateral Sclerosis", *Amer. J. Human Genetics*, 19 (1967): 607-616
„O! My Aching Stomach!", Witby *Republican*, Dec. 12, 1993
Ratner et al. „ABO Group Uropathogens and Urinary Tract Infection", *Amer. J. Med. Sci.* , 292 (1996): 84-92
Roath, S. et al., „Transient Aquired Blood Group B Antigen Associated with Diverticular Bowel Disease", *Acta Haematologica*, 77 (1987): 188-190
Springer, G.F., „Relation of Blood Group Active Plant Substances to Human Blood Groups", *Acta Haem.*, 20 (1958): 147-155
.................., and Horton, R.E. „Erythrocyte Sensitization by Blood Group Specific Bacterial Antigens", *J. Gen. Physio.*, 47 (1964): 1229-1249
Struthers, D., „ABO Groups of Infants and Children Dying in the West of Scotland (1949-1951)", *Brit. J. Soc. Prev. Med.*, 5 (1951): 223-228
Young, W.M., Gillem, H.G., and Akeroyd, J.H. „Sensitization of Infant Red Cells by Bacterial Polysaccarides of *E. coli* During Enteritis", *J. Ped.*, 60 (1962): 172-176

Grupele sanguine și cancerul

Aird, I. et al., „ABO Blood Groups and Cancer of the Esophagu Cancer of the Pancreas, and Pituitary Adenoma", *Brit. Med. J.*, (1960): 1163-1166
Aird, E., et al., „Blood Groups in Relationship to Peptic Ulcerati and Carcinoma of the Colon, Rectum, Breast, and Bronchus", *Br Med. J.*, 2 (1954): 315-321
Aird, E. et al., „Relationship between ABO Group and Cancer of t Stomach", *Brit. Med. J.*, 1 (1954): 799-801
Bazeed, M.A., et al., „Effect of Lectins on KK-47 Bladder Canc Cell Line", *Urology*, 32, 2 (1988): 133-135
Boland, C.R., „Searching for the Face of Cancer", *J. Cli Gastroenterology*, 10, 6 (1988): 599-604
Brooks, S.A., „Predictive Value of Lectin Binding on Breast Canc Recurrence and Survival", *Lancet*, May 9, 1987: 1054-1056
.................., and Leathem, A.J.K., „Prediction of Lymph No Involvement in Breast Cancer by Detection of Altered Glycosylatic in the Primary Tumor", *Lancet*, 8759, 338 (1991): 71-74
Cameron, C. et al., „Acquisition of a B-like Antigen by Red Bloo Cells", *Brit. Med. J.*, July 11, 1959: 29-34
D'Adamo, P., „Possible Alteration of ABO Blood Group Observed i Non-Hodgkin's Lymphoma", *J. Naturopath. Med.*, 1 (1990): 39-4
Dahiya, R. et al. „ABH Blood Group Antigen Expression, Synthesi and Degradation in Human Colonic Adenocarcinoma Cell Lines" *Cancer Res.*, 49, 16 (1989): 4550-4556
Dahiya, R. et al., „ABH Blood Group Antigen Synthesis in Huma Colonic Adenocarcinoma Cell Lines" (meeting abstract), *Proc Ann.Mtg. Amer. Assoc. Cancer Res.*, 30 (1989): A1405
Davis, D.L. et al., „Medical Hypothesis: Xenoestrogens as Preventabl Causes of Breast Cancer", *Environ, Health Persp.*, 101, 5 (1993) 372-777
Feinmesser, R. et al., „Lectin Binding Characteristics of Laryngea Cancer", *Otolaryngeal Head Neck Surgery*, 100, 3 (1989): 207-20
Fenlon, S. et al., „*Helix pomatia* and *Ulex europeus* Lectin Bindin in Human Breast Carcinoma", *J. Pathology*, 152 (1987): 169-17
Kvist, E. et al., „Relationship between Blood Groups and Tumors o the Upper Urinary Tract", *Scand. J. Urol. Nephrol.*, 22, 4 (1988) 289-291

Langkilde, N.C. et al., „Binding of Wheat and Peanut Lectins to Human Transitional Cell Carcinoma", *Cancer*, 64, 4 (1989): 849-853

Lemon, H. „Clinical and Experimental Aspects of Anti-mammary Carcinogenic Activity of Estriol", *Front. Hormone Res.*, 5 (1978): 155-173

..................., „Pathophysiological Considerations in the Treatment of Menopausal Patients with Estrogens: The Role of Estriol in the Prevention of Mammary Carcinoma", *Acta Endocrin. Supp.*, 233 (1980): 17-27

Marth, C. and Daxenbichiler, G., „Peanut Agglutinin Inhibits Proliferation of Cultured Breast Cancer Cells", *Oncology*, 45 (1988): 47-50

Morecki, S. et al., „Removal of Breast Cancer Cells by Soy Bean Agglutinin in Experimental Model for Purging Human Marrow", *Canc. Res.*, 48 (1988): 4573-4577

Motzer, R. J. et al., „Blood Group Related Antigens in Human Germ Cell Tumors", *Cancer Res.*, 48, 18 (1988): 5342-5347

Murata, K. et al., „Expression of Blood Group Related Antigens ABH, Lewis a, Lewis b, Lewis x, Lewis y, Ca19-9 and CSLEX 1 in Early Cancer Intestinal Metaplasia and Uninvolved Mucosa of the Stomach", *Amer. J. Clin. Path.*, 98 (1992): 67-75

Osborne, R.H. and DeGeorge, F.V., „ABO Blood Groups and Neoplastic Disease of the Ovary", *Amer. J. Human Genetics*, 15 (1963): 380-388

Renton, P.H. et al., „Red Cells of All Four ABO Groups in a Case of Leukemia", *Brit. Med. J.*, Feb. 2, 1962: 294-297

Roberts, T.E. et al., „Blood Groups and Lung Cancer", (letter), *Brit. J. Cancer.*, 58, 2 (1988): 278

Romodanov, S.A. et al., „Efficacy of Chemo and Immunochemistry in Neuro-oncological Patients with Different ABO System Blood Group", *ZH-Vopr-Neirkhiir Im Nn Burdenko*, 53/1, 17-20 (1989)

Stachura, J. et al., „Blood Group Antigens in the Distribution of Pancreatic Cancer", *Folia Histochem. Cytobiol.*, 27, 1 (1989): 49-55

Springer, G. et al., „Blood Group MN Antigens and Precursors in Normal and Malignant Human Breast Glandular Tissue", *J. Nat. Cancer Instit.*, 54, 2 (1975): 335-339

Springer, G. et al., „T/Tn Antigen Vaccine is Effective and Safe in Preventing Recurrence of Advanced Breast Cancer", *Cancer Detection and Prevention*, (in press 1993)

Tryggvadottir, L. et al., „Familial and Sporadic Breast Cancer Cases in Iceland: A Comparison Related to ABO Blood Groups of Risk of Bilateral Breast Cancer", *Intre. J. Cancer*, 42, 4 (1988): 499-501

Tzingounis, V.A. et al., „Estriol in the Management of Menopause", *JAMA*, 239, 16 (1978): 1638

Wolf, G.T. et al., „A 9 and ABH Antigen Expression Predicts Outcome in Head and Neck Cancer", *Proc. Ann. Mtg. Amer. Assoc. Cancer Res.*, 30 (1989): A902

ANEXA H

CHESTIONAR:

participaţi la revoluţia grupei sanguine

REVOLUŢIA GRUPEI SANGUINE CONTINUĂ PENTRU TOŢI cei care fac din dieta grupei sanguine o componentă a vieţii lor. Eu cercetez în continuare stările speciale cărora li se adresează dieta grupei sanguine şi, de asemenea, ascendenţele particulare care par a fi legate de anumite grupe sanguine şi anumite boli.

Sunt foarte dornic să primesc şi constatările dumneavoastră. După ce aţi urmat dieta grupei sanguine timp de cel puţin 3 luni sau mai mult, mi-ar fi binevenită o relatare a ceea ce vi s-a întâmplat. Sunt, de asemenea, interesat de eventualele adaptări pe care le-aţi făcut meniurilor şi reţetelor, adaptări care ar putea fi utile şi altora.

Implicarea dumneavoastră în această muncă este o contribuţie importantă pentru vieţile şi sănătatea altor persoane. Vă mulţumesc că luaţi parte la revoluţie!

Partea I: Antecedente familiale

Vârstă ....
Sex .... M .... F

Grupa sanguină ...... O .... A .... B.......... AB

Dacă vă cunoaşteţi subgrupa sanguină, includeţi aici această informaţie:

Grupa Rhesus .... Rh+ .... Rh-

Status Secretor .... secretor .... non-secretor

Grupa sanguină MN .... MM .... MN .... NN

Arborele genealogic al grupei sanguine

Dacă puteţi afla grupele sanguine de mai jos, aceasta va amplifica gradul dumneavoastră de înţelegere a semnificaţiei moştenirii grupei sanguine.

LINIA PATERNĂ	LINIA MATERNĂ
bunicul............	bunicul...............
bunica.............	bunica...............
tatăl............	mama..................

(dacă se poate, soţul/soţia:)

LINIA PATERNĂ	LINIA MATERNĂ
bunicul............	bunicul...............
bunica.............	bunica...............
tatăl............	mama..................

Dvs. .... soţul/soţia..............

Copiii dvs. ....

Ascendenţa tatălui dvs.: ....

Ascendenţa tatălui soţului/soţiei dvs.: ....

Ascendenţa mamei dvs.: ....

Ascendenţa mamei soţului/soţiei dvs.: ....

Există anumite stări patologice sau boli în familia dvs. sau a soţului/soţiei dvs.? Da .... Nu ....
Dacă da, vă rog dezvoltaţi subiectul.

Partea a II-a: Antecedente personale

Suferiți de afecțiuni medicale pentru care urmați tratament?
Da .... Nu ....
Dacă da, vă rog dezvoltați subiectul.

Ați suferit de afecțiuni medicale pentru care ați fost tratat în trecut?
Da .... Nu ....
Dacă da, vă rog dezvoltați subiectul.

Ați suferit intervenții chirurgicale? Da .... Nu ....
Dacă da, vă rog dezvoltați subiectul.

Primiți sau ați primit vreodată tratamente medicamentoase?
Da .... Nu ....
Dacă da, vă rog dezvoltați subiectul.

Vă considerați: .... supraponderal
.... de greutate medie .... subponderal.

Care este profesia dvs.? ....

O considerați o profesie cu
stres intens .... stres mediu .... stres redus ....

Considerați că sunteți o persoană care:
.... face exerciții fizice extrem de intense;
.... face exerciții fizice în mod regulat;
.... face exerciții fizice ușoare;
.... nu face exerciții fizice.

Dacă faceți regulat exerciții fizice, ce fel de exerciții preferați?

Care este dieta dvs. tipică? Enumerați alimentele pe care le consumați în mod obișnuit.

Ați încercat vreodată un program dietetic special? Dacă da, care a fost programul și de ce l-ați început? Care au fost rezultatele?

Partea a III-a: Experiența dumneavoastră cu dieta grupei sanguine

De ce v-ați decis să încercați dieta grupei sanguine? Dați cât mai multe detalii. De exemplu, ați avut dvs. sau un membru al familiei o afecțiune medicală despre care ați crezut că ar fi putut fi ameliorată? V-ați decis după citirea acestei cărți că această abordare oferă oportunitatea de a controla mai mult opțiunile pe care le faceți în prezent și care vă vor afecta în viitor?

De cât timp urmați dieta grupei sanguine? ....

Care au fost cele mai dificile ajustări pe care a trebuit să le faceți?

Ați respectat și recomandările privind exercițiile fizice? Dacă da, ce ați observat cu privire la nivelul stresului și al condiției fizice generale? Dacă ați făcut o schimbare radicală față de stilul de exerciții cu care ați fost obișnuit (adică, de exemplu, de la alergare la yoga), descrieți această schimbare. Aveți senzația că a fost benefică pentru Dvs. sau nu?

Care a fost experiența dvs. globală în privința dietei grupei sanguine?

(Dacă este cazul) Partenerul și copiii dvs. au încercat și ei dieta grupei sanguine? Dacă da, care a fost experiența lor?

Ați întâlnit rețete sau alimente alternative minunate, care au făcut ca dieta grupei sanguine să funcționeze pentru dvs.? Dacă este posibil, vă rog enumerați-le.

Ați găsit modalități bune pentru a echilibra necesitățile membrilor familiei dumneavoastră cu diferite grupe sanguine? Vă rog împărtășiți-mi-le.

Aveți observații finale despre valoarea dietei grupei sanguine, pe care ați dori să le împărtășiți? Eu consider binevenite orice comentarii care ar putea duce la o clarificare suplimentară a muncii mele.

(opțional)

Numele ....

Adresa ....

Oraș .... Stat .... Cod ....
Telefon ....

Ați fi dispus să fiți contactat cu privire la experiența dvs. cu dieta grupei sanguine? Da .... Nu ....

Ați dori să fiți trecut pe o listă de adrese pentru a primi informații actualizate despre cercetările și terapiile în domeniul grupelor sanguine?
Da .... Nu ....

Sunteți interesat să primiți informații pentru a comanda acasă truse de testare a grupelor sanguine? Da .... Nu ....

Vă mulțumesc!

Trimiteți acest chestionar la:

PETER D'ADAMO, N.D.
Survey
P.O. Box 2106
Norwalk, CT 06852-2106

INDEX

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

"*Eat Right 4 Your Type* este o carte absolut fascinantă. Cercetările şi descoperirile doctorului D'Adamo deschid o nouă perspectivă, deosebit de incitantă, asupra conceptului de individualitate biochimică, oferindu-ne şi o modalitate extrem de eficientă de a aplica aceste descoperiri în viaţa noastră de zi cu zi."

CHRISTIANE NORTHRUP, MD,
Autoare a *Woman's Body, Women's Wisdom*

"Prin preocupările sale legate de nutriţie şi sănătate, Peter J. D'Adamo a adus o contribuţie remarcabilă literaturii de specialitate, demonstrând că necesităţile alimentare ale fiecărui individ în parte sunt la fel de specifice ca şi amprentele sale digitale. Indicaţiile clare şi uşor de urmat în acest sens fac ca alimentaţia corectă să devină o plăcere ca oricare alta."

JOAN BORISENKO, PhD.,
Autoare a *Minding the Body, Mending the Mind* şi *A Woman's Book of Life*

4 Grupe sanguine
4 Diete
4 Categorii de exerciţii fizice
4 Stiluri de viaţă

Dacă v-aţi gândit vreodată că nu toată lumea trebuie să se hrănească identic sau să facă aceleaşi tipuri de exerciţii fizice, nu sunteţi departe de adevăr. Grupa dumneavoastră sanguină reflectă anumite particularităţi ale metabolismului sau, altfel spus, influenţează absorbţia elementelor nutritive în organism. Fiecare grupă sanguină în parte favorizează absorbţia anumitor alimente şi influenţează modul în care organismul face faţă situaţiilor de stres. *Eat Right 4 Your Type* vă va ajuta să elaboraţi un program de sănătate complet, în funcţie de caracteristicile grupei dumneavoastră sanguine.

Dacă aveţi grupa sanguină 0:

- Consumaţi multă carne (hiperproteică, hiperglucidică)
- Eliminaţi din alimentaţia dvs. grâul şi majoritatea celorlalte cereale
- Practicaţi intens exerciţiile aerobice
- O alimentaţie neadecvată grupei dvs. sanguine va creşte factorii de risc pentru ulcer şi boli inflamatorii, ca artrita

Dacă aveţi grupa sanguină A:

- Ar trebui să fiţi vegetarian
- Practicaţi exerciţii uşoare, cum ar fi Yoga sau golful
- Folosiţi meditaţia pentru a face faţă stresului
- O alimentaţie incorectă poate mări riscul de cancer şi boli de inimă

Dacă aveţi grupa sanguină B:

- Ar trebui să aveţi cea mai variată dietă dintre toate grupele sanguine, incluzând şi carne; această grupă este singura care poate consuma produse lactate fără probleme
- Practicaţi exerciţii fizice moderate, cum ar fi înotul sau plimbările
- O alimentaţie neadecvată creşte riscul infecţiilor virale lente care atacă sistemul nervos

Dacă aveţi grupa sanguină AB:

- Aveţi majoritatea caracteristicilor şi intoleranţelor grupelor A şi B
- Faceţi exerciţii de calmare şi practicaţi diverse tehnici de relaxare
- Aveţi cel mai fragil sistem imunitar dintre toate grupele sanguine